GIUGNO 2021 - € 1,50

GialloZafferano

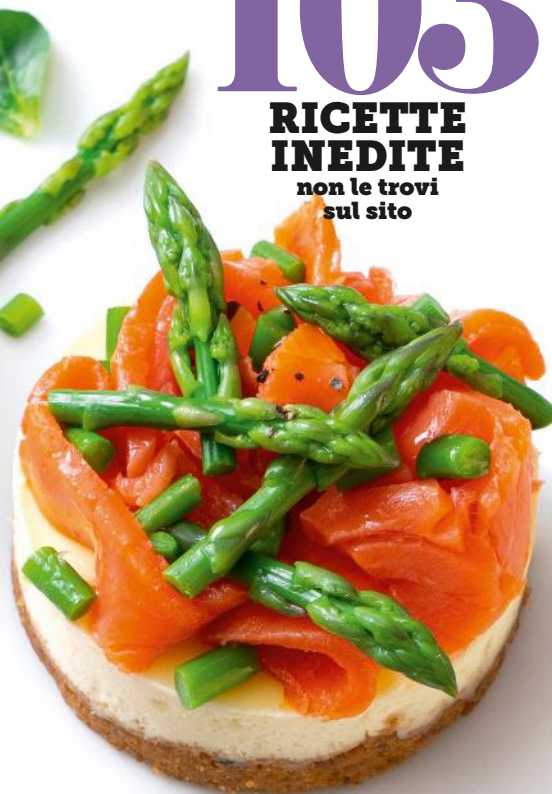
la cucina nelle tue mani

TACOS E TORTILLAS veloci e golosi & FRITTI & SFIZI per tutti i gusti + 30 millefoglie non solo dolci

I PESTI CHE DANNO un tocco in più!

Alle acciughe, con salmone affumicato e carne salada pag. 40

103 RICETTE INEDITE

non le trovi sul sito

Un'unica base per tre farciture differenti

salate in versione gourmet

cheesecake

IN EDICOLA IL 15 MAGGIO 2021

GRUPPO MONDADORI Anno 5 - N 6 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHCT 3,80

Manuel

Giovanni

Simona

Aurora

benvenuti in **cucina**

... e benvenuti a bordo! Lo dico tra me e me e alla mia squadra, che da questo numero prende il testimone di GialloZafferano, la testata portata avanti egregiamente - da 4 anni sino a oggi - dal direttore Laura Maragliano.
Da questo punto in poi abbiamo la responsabilità di mantenerla sulla rotta giusta in modo che resti il punto di riferimento creativo e puntuale di tutti gli appassionati di cucina, dalla rete alla carta stampata.
Siamo fortunati, perché noi e GialloZafferano ci siamo incontrati nella stagione calda e felice, alleggerita da mille colori e sapori: quelli estivi, freschi, solari e vitaminici. Peperoni, zucchine, pomodori, pesche, albicocche sono soltanto alcuni tra gli ingredienti che primeggiano all'interno delle nostre ricette. Sì, dico all'interno perché abbiamo pensato a "30 modi per dire Millefoglie" (pag.12) proprio per enfatizzare l'effetto sorpresa, per chiudere come in uno scrigno i sapori del sole e poi farli esplodere di gusto nei palati di familiari e amici. Sfogliando queste pagine, poi, troverai fritti estivi (pag. 28), piatti al profumo di menta (pag. 74), abbinamenti insoliti con i pesti (pag. 58), gustosi tacos & tortillas (pag. 36), ricette con i succhi di frutta (pag. 42), allo yogurt (pag. 54) e speziate allo zafferano (pag. 80).
Infine, le scuole di cucina (pag. 89) che, passo dopo passo, vogliono procurarti applausi a tavola dall'antipasto al dolce... Applausi che gradirai e, di ritorno, gradiremo anche noi. Accanto a te, oggi per la prima volta.

Simona Stoppa, direttore

STELLE e padelle

Caro Gemelli, buone notizie per te: l'8 giugno arriva Venere nel tuo segno e porta tanta **buona fortuna, amore,** nuove amicizie e ottimi stimoli.
Sarete luminosi e radiosi, quindi più socievoli e propositivi.
In questi mesi estivi occorre però essere cauti con il denaro e le situazioni lavorative che potranno subire alti e bassi.
Per tutto il mese di giugno, invece, la salute sarà eccellente e sarete ben predisposti a ricalibrare l'alimentazione scegliendo **frutta e verdura in quantità**.
L'esercizio fisico, poi, vi preparerà al meglio alla stagione estiva.

Voglia di fare, entusiasmo e **leggerezza** non ti mancano. Approfittane!

sommario

giugno

36 Tacos con manzo, avocado e cipolle. Un classico della cucina tex-mex

I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

32 kg

DI VERDURE

Per antipasti, millefoglie, primi e secondi di stagione

55

UOVA

Per antipasti, quiche, farciture, dolci al cucchiaio e torte

E ANCORA 15 KG TRA PESCE E MOLLUSCHI E 4 KG DI FORMAGGI

22 Millefoglie alla panna, una ricetta che si presta a tante varianti

Foto di copertina di Francesco Carucci

76 Reginelle con menta e salsa allo zafferano

la scuola di giallo

indice delle RICETTE

giallozafferano.it

Novità e tendenze: scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sul sito

DA PROVARE

Fiori di zucca in pastella

Un antipasto che ha il gusto dell'estate proposto in due versioni: classica e in tempura.
https://ricette.giallozafferano.it/Fiori-di-zucca-in-pastella.html

PER LA MERENDA

Torta soffice al limone

Un dolce soffice e profumato che conquista fin dal primo morso. Preparato senza burro, ma con olio di semi, succo e scorza di limone. Un consiglio: scegli limoni non trattati e succosi, e la torta farà la gioia anche dei più piccolini.
https://ricette.giallozafferano.it/torta-soffice-al-limone.html

sui social

PIÙ LIKE SU INSTAGRAM

Crostata senza burro e senza uova

Un'incredibile torta leggera, sana e soprattutto buona.
https://www.instagram.com/p/CMWmW6FAmtm/

PIÙ VISUALIZZAZIONI SU YT

Pizza con farina di semola

L'impasto perfetto per fare la pizza in casa facilmente.
https://youtu.be/vS5MmAhx4AU

PIÙ CLICCATA SU FB

Involtini primavera

La ricetta dell'antipasto più croccante e goloso della gastronomia cinese. Proposta da Chef Mulan nella versione vegetariana con cavolo cappuccio.
https://fb.watch/4jkjpjo7Zp/

prossimamente

AL MARE

Paccheri gamberi e pancetta

UN PRIMO RICCO, COLORATO E APPETITOSO

BREAKFAST

Pancake integrali

PER INIZIARE LA GIORNATA CON GUSTO E DOLCEZZA

Connettiti con giallozafferano

su facebook

su facebook dei Blog

su twitter

su pinterest

su instagram

A CURA DI **MICHELA SASSI**

è tempo DI...

Tuffarsi nei colori e sapori dell'estate per ritrovare la gioia di stare all'aperto e godersi finalmente il sole

BASILICO

Pane, pomodoro e basilico: ecco gli alimenti cardine della dieta mediterranea, uno stile alimentare completo e salutare a cui il basilico regala freschezza e profumo, ma non solo. Quest'erba aromatica infatti ha **proprietà antinfiammatorie**, ed è utile per la digestione e per la salute della pelle. In estate le piantine di basilico sono rigogliose e profumate e vale la pena di **conservarne una parte** per arricchire le ricette invernali. Il procedimento è semplice e veloce. Stacca foglie e cimette, lavale e asciugale con cura, quindi tritale finemente con l'aiuto del mixer, avendo l'accortezza di aggiungere un filo di olio extravergine di oliva. Distribuisci poi il composto nelle vaschette per il ghiaccio, **metti in freezer** e... dimentica. Nei mesi bui dell'inverno ti basterà aggiungere un cubetto di basilico ai tuoi piatti per ritrovare il profumo dell'estate.

Attenzione al nocciolo

Il nocciolo di albicocca ha un gusto amaro e contiene 0,5 mg di cianuro, un elemento altamente tossico. Per questo è usato in pasticceria solo in dosi minime.

albicocche

Le albicocche fresche sono frutti ricchi di acqua, vitamine, sali minerali e fibra, mentre il loro apporto energetico è molto basso. Provengono dall'albero *Prunus armeniaca* della famiglia delle *Rosacee*, proprio come le prugne, le pesche e le ciliegie. I suoi frutti maturano da giugno a fine luglio e la polpa ha un caratteristico gusto zuccherino e lievemente acidulo. In cucina le albicocche sono un ingrediente molto comune nella preparazione dei dolci: si usano fresche, ma anche in gelatina oppure sotto forma di composta. Il loro sapore lievemente acidulo si presta bene anche ai piatti salati, in particolare stufati e arrosti a base di agnello. Infine, grazie all'alto contenuto di vitamina A, proteggono la salute della pelle e stimolano la produzione di melanina favorendo l'intensità e la durata dell'abbronzatura.

Preziose
Poche calorie, tanto potassio e vitamina A.

28 kcal

melanzane, peperoni, zucchine, tonno, orata
carciofi, finocchi, spinaci, cernia, acciuga

PALAMITA

L'aspetto della palamita ricorda un piccolo tonno e anche le carni, **gustose e compatte**, sono simili. Ricca di **Omega 3**, la palamita è una fonte importante di proteine e sali minerali. In più, è molto versatile in cucina, si adatta a ogni tipo di cottura: alla griglia, al forno, all'acqua pazza, ed è ideale anche come base di condimenti per la pasta. Al momento dell'acquisto, è preferibile scegliere un esemplare di circa 3 chili con carni sode e branchie di colore rosso vivo. Per pulirla, effettua un taglio netto nella pancia e poi sfila le interiora. Sciacqua il pesce all'esterno e all'interno sotto l'acqua corrente quindi, se ti serve, ricava i tranci tagliandolo a fette, senza eliminare la pelle. Attenzione: in frigorifero si conserva al massimo 2 giorni.

CHIEDI a noi

A domanda, risposta dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici

FINTA MAIONESE SENZA UOVA

https://ricette.giallozafferano.it/Finta-maionese-senza-uova.html

@Carla: Al posto dell'aceto posso usare il limone oppure il sapore cambia troppo?

@Redazione: L'aceto serve a stabilizzare l'emulsione oltre che a conferire sapore, pertanto la resa finale non sarà la stessa.

Pollo al limone

http://ricette.giallozafferano.it/Pollo-al-limone.html

@Silvia: Con cosa posso sostituire il vino, per rendere la preparazione analcolica?

@Redazione: Ciao, puoi sostituire il dosaggio utilizzando un'emulsione realizzata con metà acqua e metà succo di limone.

Croissant

https://ricette.giallozafferano.it/Croissant.html

@Maria: "Se dimezzo le dosi dovrò ridurre anche i tempi di lievitazione?

@Redazione: Ciao, il tempo di lievitazione non cambia, ma tieni conto che si tratta sempre di un tempo indicativo. Considera che in genere l'impasto raddoppia il suo volume durante il riposo.Se è la prima volta che fai i croissant potresti mantenere le dosi indicate e congelare quelli che non vuoi cuocere subito. Avrai sempre una scorta di delizie a portata di mano!

TIRAMISÙ

https://ricette.giallozafferano.it/Tiramisu.html

@FEDERICA: COME POSSO EVITARE CHE IL CACAO DIVENTI SCURO?

@REDAZIONE: CIAO, ACCADE QUANDO IL CACAO ASSORBE UMIDITÀ IN FRIGORIFERO. PER EVITARE QUESTO EFFETTO PUOI AGGIUNGERLO IN SUPERFICIE SOLTANTO AL MOMENTO DI SERVIRE IN TAVOLA IL DESSERT.

Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***

mille FOGLIE

Un'idea al giorno per preparare sfiziose millefoglie, interpretate e declinate in molteplici varianti: salate e dolci, classiche e innovative, sono gustose, colorate e mai banali. Trenta note di brio e stupore di sicuro successo

A CURA DI **MARIA CRISTINA FERRARI**
IN CUCINA **FEDERICA GABOARDI, MARIA CRISTINA FERRARI, STEFANIA GONZALES, FEDERICA GIANELLI, MADALINA POMETESCU**
FOTO DI **GIAN MARCO FOLCOLINI, FRANCESCO CARUCCI, BRUNO RUGGIERO**

1

2

DA TRE STRATI DI PASTA SFOGLIA E DUE DI CREMA PASTICCIERA, A INNUMEREVOLI VARIAZIONI: L'EVOLUZIONE DI UN CLASSICO DELLA CUCINA FRANCESE

3

4

UNA TRADIZIONE **SECOLARE**

Di età incerta e di origine francese la millefoglie, mille-feuille in francese, ha attraversato, sapendosi rinnovare, secoli di storia culinaria fino ad arrivare ai giorni nostri nella versione classica dolce e salata. Le prime tracce della millefoglie si ritrovano nel Cuisinier françois, del cuoco François Pierre de La Varenne, del 1651, ma è di Antonine Carême la ricetta che è arrivata a noi, dopo aver conquistato le tavole degli Zar. Nell'interpretare la millefoglie sono stati introdotti nel tempo ingredienti non tradizionali: cos'è la lasagnetta di nasello se non una millefoglie di pasta, intervallata dal pesce e dal pomodoro? Divertiti a realizzare le millefoglie proposte nelle diverse occasioni: alcune sono perfette come pietanza principale, altre potrai proporle per un aperitivo nelle versione finger-food, altre ancora sono ideali per un pranzo al sacco nelle belle giornate estive.

Anche salate

La millefioglie salata più semplice da preparare è quella realizzata con la pasta sfoglia e farcita con formaggio fresco e verdure; classicamente si usano spinaci o bietine, ma puoi farcire anche con zucchine, melanzane e pomodori. Scegli la combinazione di gusto che più ti piace, non ci sono regole, con il solo avvertimento di asciugare bene le verdure se fanno acqua per evitare che la sfoglia si inumidisca troppo.

1
LA SFOGLIA
La sfoglia all'uovo è la base per realizzare moltissime preparazioni, dalle lasagne classiche alle declinazioni più creative. Chi non volesse cimentarsi nel prepararla, la può trovare già pronta e di ottima qualità nei negozi di alimentari.

2
IL PANCARRÈ
Il pancarrè, o pane in cassetta, è perfetto per preparare toast e tramezzini e si trova confezionato oppure fresco dal panettiere. In queste pagine trova impiego per realizzare millefoglie gustose e originali.

3
LE CRÊPES
Ottima base per molte ricette, si preparano facilmente, ma se ne trovano già pronte di ottima qualità. Si può scegliere tra formati, spessori e diversi tipi di farina: integrale, multicereale, grano e altre ancora.

4
LE TIGELLE
Focaccine tipiche modenesi, sono note con il nome di crescentine o tigelle e sono preparate con un impasto di farina, strutto, lievito e acqua. Una ricetta povera che ha conquistato tutta l'Italia, reperibile anche nei supermercati.

la **BASE**

Alla base classica di pasta sfoglia, si può sostituire il pane carasau, il pancarrè, la tigella, la sfoglia per la pasta ma anche la polenta, il parmigiano, il riso... l'unica regola da lasciare inviolata è quella dell'alternanza tra base e farcia.

1

Fantasia di parmigiano

Preparazione **10 minuti**

Cottura **20 minuti**

Dosi per **4 persone**

1 melanzana - 2 zucchine - 6 asparagi - 1 peperone - 350 g di parmigiano grattugiato - 40 g di olive verdi - olio extra vergine di oliva - qualche foglia di basilico - sale - pepe

Pulisci la melanzana, le zucchine e il peperone. Tagliali a fettine e disponile in una teglia, condisci con olio, sale, pepe e inforna a 170 °C per 20 minuti. Intanto, taglia gli asparagi a pezzetti e saltali in padella per 3 minuti con un filo d'olio.
In una padella antiaderente calda, versa uno strato sottile e uniforme di parmigiano grattugiato, distribuiscilo dandogli una forma circolare e fallo scaldare a fuoco basso, appena inizia a dorare, solleva la cialda con una spatolina e fai raffreddare. Prosegui fino a esaurimento del Parmigiano.
Snocciola le olive verdi e versale nel bicchiere del mixer, unisci l'olio e frulla fino a ottenere un composto liscio e senza grumi. Regola di sale e pepe. Componi la fantasia di parmigiano alternando una cialda a uno strato di verdura, insaporisci con poche gocce di salsa di olive a ogni strato e completa con gli asparagi saltati.

Torretta di caciocavallo

Aiutandoti con un matterello schiaccia 8 fette di pancarrè e ricavane 2 parti uguali per fetta. In un tegamino fai scottare 160 g di pomodori ciliegino tagliati a dadini, regola sale, pepe e lascia riposare. In un pentolino fai cuocere 100 g di piselli per pochi minuti con un cucchiaio di olio, sale e timo. Metti i piselli nel bicchiere del mixer e frulla per creare una crema. In ultimo taglia a pezzetti piccoli 160 g di caciocavallo. Componi la torretta spalmando la crema di piselli su una fettina di pane poi farcisci con pomodoro e caciocavallo, ripeti gli strati per tre volte e chiudi con la fetta di pane.

Hamburger e mozzarella

Disponi 4 hamburger da 75 g ciascuno tra due fogli di carta forno e appiattiscili a 1 cm di altezza con un matterello. Falli cuocere per circa 2 minuti con un cucchiaio di olio in una padella calda. Distribuisci sugli hamburger un cucchiaio di salsa di pomodoro, regola di sale e aggiungi una macinata di pepe. Affetta sottilmente 1 mozzarella da 125 g per ottenerne 4 fette da circa 1/2 cm di spessore. Disponi una fetta di mozzarella su ciascun hamburger. Spolvera con l'origano e profuma con il basilico tagliato a pezzetti. Informa gli hamburger in forno caldo per 1 minuto, intanto tosta e strofina con l'aglio le fette di pane su cui adagerai i tuoi hamburger appena pronti.

Mais, tapenade e caprino

Trita finemente 150 g di olive snocciolate, nere o verdi a piacere, con 60 g di capperi sott'aceto, uno spicchio d'aglio, qualche fogliolina di timo, 5 filetti d'acciuga sott'olio. Diluisci con 200 ml di olio di oliva e il succo di 1 limone, metti a riposare al fresco per 1 ora.
Lavora 250 g di caprino con 1 cucchiaio di erbe aromatiche tritate e la scorza grattugiata di 1/2 limone. Taglia a spicchi e condisci 8 - 10 pomodori ciliegino. Prepara la polenta con 200 g di farina di mais istantanea. Versala su una teglia foderata con carta da forno in uno spessore di circa 5 mm e lasciala raffreddare per 2-3 ore, coperta. Quando sarà fredda, ricavane 12 rettangoli di circa 12x16 cm. Fai dorare i crostoni sotto il grill del forno per 4 minuti (1 per parte), finché saranno croccanti. Disponine uno per piatto, spalmali con uno strato di caprino e qualche pomodoro, quindi farcisci uno strato con la tapenade e prosegui formando 3 strati per ciascuna porzione. Termina con il formaggio e decora con foglie di timo.

5

Salmone affumicato e pistacchi

Per realizzare questa millefoglie occorrono 4 fette di pane di segale leggermente tostato, 500 g di formaggio spalmabile, 200 g di salmone affumicato, 80 g di pistacchi e 2 cucchiai di pasta di pistacchio. In una ciotola lavora 400 g di formaggio con un cucchiaio di olio, sale e pepe rosa macinato. Disponi su un piatto il salmone affumicato e spolveralo con la scorza grattugiata di 1 limone. Lavora il restante formaggio con la pasta di pistacchi. Componi la millefoglie: distribuisci il formaggio su ciascuna fetta di pane, poi qualche fetta di salmone, ancora del formaggio e del salmone. Chiudi con il formaggio che hai lavorato con la pasta di pistacchio. Finisci la millefoglie con una spolverata abbondante di pistacchi tritati e qualche bacca di pepe rosa.

Asparagi in sfoglia

Monda 500 g di asparagi, lessali e tagliali tenendo da parte qualche punta. Ricava 12 strisce da un foglio da 250 g di pasta sfoglia pronta, metti in teglia e cuoci a 180 °C per 10 minuti. In una ciotola mescola 200 g di ricotta, 80 g di pecorino, e i pezzetti di asparago, un pizzico di sale e una spolverata di noce moscata. Componi la millefoglie alternando alla sfoglia la crema di formaggio. Completa con qualche punta di asparago e una spolverata di parmigiano.

Avocado e pollo

Metti in una ciotola 600 g di di petto di pollo affettato finemente, unisci 3 cucchiai di salsa di soia, 2 di succo di lime, 1 di miele e 1 spicchio d'aglio. Fai marinare per 1 ora. Dividi a metà 2 avocado, taglia la polpa a fettine e irrorale con succo di lime. Rosola il pollo per 2 minuti. Aggiungi la marinata. Disponi una fettina di avocado su ciascun piatto, aggiungi un po' di straccetti di pollo e prosegui alternando gli strati.

Tacchino e zucchine

Taglia a fettine sottili 8 zucchine, nel senso della lunghezza, mettile in un contenitore e spolverizzale con sale e zucchero. Fai riposare per 6 ore. Sciacqua e asciuga, irrora con aceto bollente e fai riposare le zucchine per 20 min. Scolale e condiscile con mentuccia tritata e olio. Cuoci sulla piastra ben calda 600 g di petto di tacchino tagliato a fette sottili. Disponi le fettine di zucchine alternandole a strati alle fettine di carne.

Piccante di erbette e patate

Pela 320 g di patate e tagliale a fettine sottili. Trasferiscile in un tegame con acqua bollente salata e lessale, aggiungi all'acqua l'aceto per evitare che si sfaldino. Prepara la crema di peperoncino frullando un peperoncino sardo, 1/2 cucchiaino di paprica, 1 spicchio di aglio e 200 g di anacardi fino a ottenere una pasta. Aggiungi 1 cucchiaio di olio, il succo di 1 limone, la sua scorza grattugiata e mescola bene. Sbriciola 90 g di mollica di pane e tostala in forno caldo per qualche minuto. Monda 200 g di erbette, tritale grossolanamente e trasferiscile in padella con poco olio e 1 aglio in camicia; fai stufare per 10 minuti, poi regola di sale. Componi le millefoglie alternando in una teglia uno strato di patate, uno di erbette e spalma uno strato di pasta di peperoncino e anacardi, spolvera con il pane tostato e il pecorino grattugiato. Informa a 175 °C per 8 minuti.

Di legumi con salsa al basilico

Monda e taglia 750 g di peperoni verdi, gialli e rossi, e falli rosolare in una padella con un cucchiaio d'olio e 1 spicchio di aglio. Versa nel bicchiere del mixer 150 g di ceci e 150 g di borlotti cotti, aggiungi 1 carota a pezzetti, qualche foglia di prezzemolo, 100 g di pangrattato, 1 pizzico di sale e 5 cucchiai di olio. Frulla fino a ottenere un impasto denso e omogeneo; se è troppo morbido unisci 1 cucchiaio di pangrattato, se è denso, allunga con 1-2 cucchiai di acqua. Regola il sale. Prepara la salsa e versa 350 g di yogurt greco in un frullatore, aggiungi 15 g di basilico, 1 cucchiaino di curcuma e il succo di 1 limone. Mescola e raffredda in frigorifero. Stendi l'impasto su un foglio di carta forno, copri con un altro foglio e livella con il matterello. Informa a 200 °C per 8 min. poi ritaglia dei dischi. Componi alternando un disco di legumi con uno strato di peperoni e un cucchiaio di salsa al basilico.

Carasau, pomodoro e feta

Pulisci 2 cetrioli e affetali finemente. Taglia 10 pomodori ciliegino a pezzetti, uniscili ai cetrioli e condisci con olio e sale.
Versa un filo di olio sul fondo di una pirofila e poi forma una base con il pane carasau spezzato grossolanamente. Copri con l'insalata di pomodori e cetrioli e aggiungi 100 g di feta tagliata a cubetti. Continua a formare gli strati bagnando il pane con il condimento dei pomodori. Insaporisci con un filo di olio extravergine di oliva e servi subito.

Pancake, mortadella e pistacchio

In una ciotola lavora 350 g di robiola e 100 g di grana padano, monta a neve 2 albumi e uniscili al formaggio. Regola di sale e pepe. Disponi i pancake già pronti su ciascun piatto, spalma uno strato di mousse di formaggio, spolverizza con granella di pistacchio, poi stendi una fettina di mortadella (160 g totali). Copri con un altro pancake e prosegui fino a esaurire gli ingredienti. Termina con un velo di mousse e decora con la granella di pistacchi. Servi subito.

Ricotta e peperoni

Fai abbrustolire in forno a 200 °C 1 peperone giallo e 1 rosso, trasferiscili in una ciotola chiusa e lasciali raffreddare. Poi taglia la polpa a striscioline, condisci con sale, pepe e poco olio. Taglia a fettine 4 zucchine nel senso della lunghezza, grigliale e condiscile con sale, pepe, succo di limone e olio. Lavora in una ciotola 400 g di ricotta con 100 g di caciocavallo grattugiato, 20 foglie di basilico tritate, sale, pepe e noce moscata. Cuoci 16 rettangoli di pasta fresca all'uovo in acqua bollente salata per 3-4 minuti. Componi il piatto con una sfoglia di pasta, un velo di formaggio, qualche filetto di peperone e 1-2 fettine di zucchina. Infine aggiungi poco caciocavallo grattuggiato, ripeti per 4 strati, chiudi con il caciocavallo grattugiato e passa 2 minuti sotto il grill caldissimo.

Baccalà e mandorle

Elimina la pelle da 500 g di baccalà dissalato e taglialo a pezzetti. Porta a ebollizione 1 l di latte con 1 spicchio d'aglio e 5 gambi di prezzemolo. Immergi il baccalà e cuoci a fiamma bassa per circa 20 min. Trasferiscilo nel mixer e frullalo per 2-3 min. versando a filo 6 cucchiai d'olio; unisci pepe, prezzemolo tritato e altri 2 cucchiai d'olio e frulla ancora. Cuoci 16 rettangoli di pasta fresca all'uovo in acqua bollente salata per 3-4 minuti. Disponi una sfoglia di pasta su ciascun piatto, spalmala con un velo di baccalà, aggiungi un po' di pomodori secchi tritati (8 in totale) e scaglie di mandorle tostate (120 g totali). Prosegui fino a esaurire gli ingredienti, terminando con baccalà, pomodori tritati e mandorle. Prima di servire, passa le millefoglie per 1-2 minuti nel forno caldo.

Lasagnette di nasello allo zafferano

Versa 500 g di farina a fontana, unisci i pistilli di zafferano, 2 uova, un filo d'olio, un pizzico di sale impasta fino a ottenere un composto omogeneo. Copri e fai riposare per 15 minuti. Con la macchina per la pasta, ricava una sfoglia sottile, poi dividila in quadrati di 12 cm di lato e coprili. Cuoci 200 g di lenticchie con 1 carota e 1 cipolla tritate, per 35 minuti. Regola di sale e pepe e condisci con un filo d'olio. Versa 4 cucchiai di lenticchie nel mixer e frullale, poi uniscile alle lenticchie rimaste intere. Disponi 300 g di filetto di nasello su una placca con carta da forno, condiscilo con 1 cucchiaio di olio, 1/2 scalogno tritato, sale, pepe, timo e maggiorana. Inforna per 30 minuti a 160 °C, poi riducilo a pezzetti. Cuoci la sfoglia pochi minuti in acqua salata. Componi la millefoglie alternando pasta, lenticchie, nasello, qualche pezzetto di pomodoro secco e formaggio grattugiato. Forma 4 strati, terminando con la sfoglia e il formaggio grattugiato. Cuoci a 160 °C per 8 minuti. Poi 2 minuti al grill. Completa con pistilli di zafferano e un pizzico di maggiorana.

Di crêpes con crema di cipolle

Taglia 2 cipolle, mettile in una ciotola con 1 pizzico di sale, 1 di zucchero e 2 rametti di timo, poi cuocile in forno a microonde per 4 minuti. Versale nel recipiente del mixer a immersione, aggiungi 3-4 cucchiai d'acqua e 3-4 cucchiai d'olio, frulla fino a ottenere un composto cremoso; regola sale e pepe. Per le crêpes, setaccia 120 g di farina in una ciotola, unisci 250 ml di latte, incorpora 2 uova, un cucchiaino d'olio, sale, pepe e mescola fino a ottenere una pastella omogenea. Copri e metti a riposare in frigorifero per 30 minuti. Ungi una padella da crêpes, versaci un mestolino di pastella e cuoci da entrambi i lati. Prosegui fino a esaurimento. Taglia a pezzetti 300 g di pomodorini e 250 g di mozzarella di bufala, poi disponi 1 crêpe su ciascun piatto, copri con un velo di crema di cipolle, farcisci con la mozzarella e il pomodoro e qualche foglia di rucola. Regola sale, pepe e ripiega la crêpe su se stessa. Ripeti l'operazione su una seconda crêpe e sovrapponile.

Orata e pomodoro

Prepara 400 g di orata (o branzino), mettila in forno a 180 °C per 10 minuti; intanto pulisci 1 gambo di sedano e 1 mazzetto di rucola selvatica. Pulisci il pesce eliminando la pelle e le lische, spezzetta la polpa grossolanamente e trasferiscila in una ciotola con 1 gambo di sedano e foglie di rucola, condisci con sale, pepe e un filo d'olio. Lava 4 pomodori ramati e tagliali orizzontalmente in 3 fette, pareggiando leggermente la base in modo che i pomodori siano stabili sul piatto. Componi la millefoglie di pomodori distribuendo tra una fetta e l'altra il composto a base di orata.

Alici croccanti e melanzane

Affetta 1 melanzana, infarina le fette e friggile. Scolale su carta da cucina e tieni da parte. Pulisci 300 g di alici , passa nella farina e friggi in olio di semi bollente. Lava 2 pomodori tagliali a pezzetti, mettili in un pentolino con 10 g di zucchero e 150 ml di aceto balsamico. Cuoci per 15 minuti a fuoco basso. Taglia 150 g di bufala a pezzetti, unisci 1 cucchiaio di olive taggiasche sminuzzate, 1 cucchiaio di olio e 1 di succo di limone. Spennella 8 fette di pancarrè con l'albume, passale nella farina di mais e friggi. Componi la millefoglie, spalmando sulle fette la bufala, le melanzane, i tocchetti di pomodoro e le alici fritte. Ripeti l'operazione, completa con qualche alice e una fettina di melanzana.

Crocque Madame

Preparazione **10 minuti**

Cottura **10 minuti**

Dosi per **4 persone**

8 fette di pancarrè - 30 g di burro - 80 g di gruyère - 80 g di prosciutto cotto - 4 uova medie -aceto - sale - pepe

Affetta 80 g di gruyère (o un altro formaggio a pasta morbida) a fette, procurati 80 g di prosciutto cotto a fette e 8 fette di pancarrè. Sciogli 10 g di burro in un pentolino a fuoco bassissimo e usalo per spennellare le fette di pancarrè. Adagia una fetta di prosciutto sul pane e insaporisci con il gruyère; termina con una seconda fetta di pancarrè.
Sciogli 20 g di burro in una padella ampia a fuoco bassissimo, quando il burro sarà sciolto metti nella pentola i toast e falli dorare da entrambi i lati per alcuni minuti. In un tegamino alto fai bollire dell'acqua con qualche goccia di aceto. Quando l'acqua bolle crea un mulinello con l'aiuto di un mestolo e, facendo attenzione a non romperlo, versa l'uovo nell'acqua. Con delicatezza giralo e fallo cuocere per 3-4 minuti. Mano a mano che saranno pronte, adagia delicatamente le uova sul pane e servi i croque madame ben caldi.

20

Di riso con zucchine e peperoni

Metti 1 peperone rosso e 1 giallo sulla placca e cuoci in forno a 200 °C per 20 minuti. Trascorso il tempo, mettili in una ciotola e fai raffreddare. Frulla i peperoni per ottenere la salsa. Taglia 1 zucchina a rondelle, passala nella farina e friggila in olio di semi, scola su carta da cucina e regola di sale. Intanto, lessa 300 g di riso. Scola e condisci con 60 g di burro, 4 cucchiai di parmigiano, noce moscata, sale e pepe. Ungi 6 stampini con il burro e stendi sul fondo le zucchine. Aggiungi uno strato di riso, copri con fettine di mozzarella e zucchine. Ripeti e passa in forno a 200 °C per 20 minuti. Servi la millefoglie con un cucchiaio di salsa di peperoni.

Spada e pomodoro

Taglia a fettine 2 pomodori cuore di bue grandi. Disponi una fetta di pomodoro su ognuno dei 4 piatti, copri con una fettina di carpaccio di pesce spada affumicato e prosegui alternando fettine di carpaccio (200 g totali) e pomodoro, fino a esaurire gli ingredienti e terminando con il pomodoro. Emulsiona 1 cucchiaino di senape con 1 cucchiaio di salsa di soia, 2 di succo di limone, 4 di olio, sale e pepe. Servi le millefoglie con questa salsina.

Bufala e melone

Taglia a fette 4 mozzarelle di bufala da 125 g, ricavandone 3 fette da ognuna. Disponi una fetta sul piatto e farcisci con una fettina di culatello o di prosciutto crudo, una fettina sottile di melone e qualche foglia di rucola, sovrapponi una fetta di mozzarella e ancora prosciutto, melone e rucola. Chiudi con la fettina di mozzarella, insaporisci con un filo d'olio e qualche bacca di pepe rosa.

Tacchino e verdure estive

Metti nel mixer 1 mazzetto di prezzemolo, 25 g di filetti di acciuga sott'olio, 4 cucchiai di olio di oliva, sale e pepe, 1 fetta di pancarrè e 1 spicchio di aglio. Frulla fino a ottenere una salsa omogenea. Cuoci 1 chilo circa di fesa di tacchino in forno a 180 °C per circa 20 minuti. Sforna e fai raffreddare. Taglia finemente il tacchino e disponilo sul piatto, sovrapponi con misticanza e condisci con la salsa verde, ripeti fino a terminare gli ingredienti.

Melanzane, prosciutto e scamorza

Pulisci 2 melanzane lunghe e tagliale a fette di circa 3 mm di spessore. Passale prima nella farina, scuotendole per eliminare l'eccesso, poi in 3 uova sbattute e infine nel pangrattato e friggile, poche per volta, in abbondante olio di semi di arachidi ben caldo. Asciugale leggermente su carta assorbente, regola di sale e pepe. Disponi 1 fetta di melanzana su ognuno dei 4 piatti, aggiungi 1 fettina di prosciutto cotto (200 g in totale) e 1 di scamorza affumicata tagliata sottile (150 g in totale), spolverizza con un trito di menta e basilico e prosegui alternando gli strati fino a terminare con la scamorza. Completa con due foglie di erba cipollina e cuoci in forno con la funzione grill per circa 2 minuti e servi.

25 Di frutta e meringa

Prepara la meringa con 100 g di albumi e 200 g di zucchero. Metti tutto nella planetaria e lavora con la frusta fino a quando gli albumi saranno montati a neve ferma. Con un sac-à-poche forma delle mezze sfere grandi, delle mezze sfere più piccole e qualche disco. Con il colorante alimentare rosso prepara anche delle piccole meringhe rosa. Inforna per almeno 2 ore ventilato a 80 °C. Componi il dolce mettendo alla base una meringa grande, farciscila con 500 g di panna montata, 1 mango tagliato a pezzetti e 100 g di ribes, poi un disco di meringa e ancora panna montata e frutta a pezzetti. Completa con qualche meringa colorata.

27 Bacon e panna acida

Per i pancake unisci 250 g di latte tiepido, 2 tuorli, 25 g di burro e lavora con la frusta a mano, sala e aggiungi 50 g di formaggio grattugiato. Incorpora 125 g di farina e un pizzico di lievito. Monta gli albumi a neve e uniscili al composto mescolando delicatamente dal basso verso l'alto con una spatola. Scalda una padella antiaderente e cuoci i pancake. Rosola 4 fettine di bacon, pela 1 avocado e taglialo a fettine sottili. Componi la millefoglie alternando pancake, panna acida, fette di avocado e bacon croccante.

26 Classica con panna e lamponi

Scalda il forno a 180 °C. Stendi un rotolo di pasta sfoglia quadrata sulla teglia foderata e ricavane 12 quadrati. Segna i quadrati sulla pasta senza tagliarla fino in fondo. In questo modo si deformerà meno in cottura. Copri con un foglio di carta forno e una seconda teglia e inforna. Fai cuocere per 15 minuti e togli dal forno. Monta 250 ml di panna con 15 g di zucchero a velo. Prepara la crema pasticciera: mescola 2 tuorli con 50 g di zucchero e 20 g di amido di riso. Metti 250 ml di latte sul fuoco e fallo scaldare senza bollire. Quando sarà caldo versalo sulle uova e mescola, quindi rimetti sul fuoco e porta a ebollizione. Cuoci per 2 minuti. Componi la millefoglie: posiziona un quadrato di sfoglia e, con il sac-à-poche, farcisci con la panna e la crema, quindi posiziona un secondo strato di sfoglia, farcisci ancora con panna e crema, chiudi con la sfoglia e completa con 250 g di lamponi che avrai precedentemente messo a marinare con 50 g di zucchero a velo.

Lamponi e formaggio di capra

Stendi 250 g di pasta sfoglia a circa 3 mm di spessore e ricavane 3 rettangoli uguali, bucherella tutta la superficie con una forchetta e spennella con un filo d'olio d'arachidi. Disponi la pasta su una placca rivestita di carta da forno e inforna a 190 °C per 20 minuti circa. Sforna e lascia raffreddare. In una ciotola lavora 200 g di ricotta di capra con 150 g di robiola con una forchetta fino a renderlo cremoso. Incidi il baccello di vaniglia, raschia i semi e uniscili al formaggio. Amalgama al composto 100 g di zucchero a velo e 100 g di panna montata, mescolando delicatamente. Lava e asciuga delicatamente 250 g di lamponi, mettili in un tegamino con 100 g di zucchero e falli cuocere per 15 minuti. Rifila i bordi dei rettangoli di pasta sfoglia in modo che siano della stessa misura. Metti una sfoglia su un piatto e distribuisci metà della crema di formaggio; copri con una seconda sfoglia, spalma la crema e chiudi con la terza sfoglia. Spolverizza con lo zucchero e fai riposare in frigorifero per 30 minuti. Servi la millefoglie con una dose generosa di salsa di lamponi.

29

Di carote e mascarpone

Monta 2 uova con 130 g di zucchero fino a ottenere un composto denso. Aggiungi 120 ml di olio a filo e, sempre mescolando, aggiungi 50 g di farina di mandorle e 180 g di carote viola grattugiate, 1/2 cucchiaino di cannella e 1/2 bustina di lievito per dolci. Ungi una teglia e inforna e 180 °C per 40 minuti. Prepara la crema mescolando 300 g di mascarpone con 80 g di zucchero a velo. Ammorbidisci 2 fogli di gelatina in una ciotola d'acqua, scalda 50 ml di latte, unisci la gelatina e mescola per scioglierla. Aggiungi il latte alla crema di mascarpone e lascia raffreddare in frigorifero coperto con la pellicola a contatto. Ricava due dischi dalla torta e farciscila con la crema di mascarpone. Poi ricomponila e copri con altra crema di mascarpone. Completa con qualche fragola fresca.

Chantilly e albicocche

Cospargi 250 g di pasta sfoglia con zucchero a velo sui 2 lati e cuoci a 180 °C per 15 min. Scalda 300 ml di latte con 5 ml di acqua di rose e 1 baccello di vaniglia; unisci 4 tuorli a 60 g di zucchero e 20 g di amido di riso. Versa il latte caldo sulle uova e poi rimetti sul fuoco fino a ebollizione. Fai raffreddare in frigorifero. Monta la panna e uniscila alla crema pasticcera per ottenere la crema chantilly. Alterna uno strato di sfoglia a uno di chantilly e completa la millefoglie con 4 albicocche a pezzetti che avrai fatto riposare con un cucchiaio di zucchero.

A CURA DI **MICHELA SASSI**

cucina facile e sana

Un piatto fresco e sano da consumare con tutta la famiglia anche sotto l'ombrellone. La ricetta di una giovane mamma sempre di corsa, ma attenta alla salute

Insalata di avocado, pollo e peperoni

 Preparazione **20 minuti**
 Cottura **10 minuti**
 Dosi per **4 persone**

2 avocado maturi - 2 fette di petto di pollo - 300 g di insalata iceberg - 1 cipollotto - 15 ml di olio extravergine di oliva - 1 peperone rosso - 5 g di sale

Per prima cosa pulisci l'insalata, sciacquala con cura sotto l'acqua corrente e tagliala a striscioline.
In una bistecchiera già calda fai cuocere le fette di pollo 5 minuti per ogni lato e infine insaporisci con il sale.
Elimina la calotta superiore del peperone, pulisci l'interno dai semini e sciacqualo.
Asciugalo con un canovaccio e taglialo a pezzetti. Pulisci il cipollotto e affettalo finemente.
Apri a metà gli avocado con un coltello, elimina il nocciolo centrale e poi ricava la polpa con l'aiuto di un cucchiaio in modo da formare 4 cestini.
Taglia le fette di pollo cotte a striscioline e aggiungile all'insalata. Unisci la polpa d'avocado a pezzetti, il peperone, il cipollotto e condisci con l'olio e il sale.

AI FORNELLI per trasmettere gioia

"Sono Noemi ho 34 anni, sono sposata con Mario da 5 anni e ho tre splendidi figli Filippo, Angelica e Michele", racconta l'autrice del blog **E mi metto ai fornelli** (blog.giallozafferano.it/emimettoaifornelli/). "Per me cucinare è trasmettere gioia a ogni morso, impastare qualcosa con le mani è un momento di relax e anche di sollievo, perché so che da quei pochi ingredienti verrà qualcosa di buono". E prosegue: "la cucina è famiglia, un valore che mi porto nel cuore e che vorrei trasmettere attraverso il blog".

SCEGLI L'AVOCADO GIUSTO BEN MATURO

Per capire se il frutto che stai acquistando è giunto al punto giusto di maturazione, testane la consistenza. Se premendo delicatamente la buccia si ammorbidisce senza macchiarsi significa che è maturo. Se invece è molle, è troppo maturo, mentre quando resta sodo è segno che è acerbo.

fritti & sfizi

UNA SFIDA GOLOSA QUELLA DI GIUGNO. LA TENTAZIONE DELLA FRITTURA È PROTAGONISTA CON TRE RICETTE SFIZIOSE: DAL CLASSICO MISTO DI PESCE, A QUELLO ALTERNATIVO CON LA SALVIA IN PASTELLA, PER ARRIVARE ALLA VERSIONE STREET FOOD CON LE ZEPPOLE E I PANZEROTTI

FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**

1 Misto di pesce croccante con maionese al limone

“Per questa ricetta ho chiesto aiuto alla mia collega Alma, esperta cuoca di pesce dopo oltre 10 anni passati in un ristorante in riva al mare in Liguria.”

la ricetta veloce di **Manuel**

2 Salvia in pastella con maionese verde

“Salvia e basilico, come tutte le aromatiche, sono il tocco in più di infinite ricette. In quella di oggi, però, sono protagoniste assolute! Una frittura croccante e leggera, una maionese verde voluttuosa, e... l'antipasto entra in scena!”

la ricetta vegetariana di **Aurora**

Gira pagina e trovi le ricette complete

3 Zepp'l e panzarott'

“Zepp'l e panzarott'› (leggi come scritto!) è il classico antipasto d'attesa, mentre si aspetta la pizza d'asporto seduti in pizzeria oppure all'esterno del locale!”

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

Misto di pesce croccante con maionese al limone

Per 4 persone
300 g di saraghi di piccola pezzatura - 300 g di alici - 300 g di sogliole di piccola pezzatura - 100 g di calamari e loro ciuffi - 50 g di latte di soia - 100 g di olio di semi di girasole - 100 g di farina di semola - 100 g di farina di riso - il succo e la scorza di 1/2 limone - erba cipollina - olio di semi di girasole per friggere - sale

Prima di tutto occupati della maionese veloce. In un bicchiere alto versa il latte di soia, l'olio di semi, il sale, il succo e la scorza di limone e frulla tutto fino a ottenere una salsa della consistenza simile alla maionese. Colora e insaporisci con erba cipollina fresca e tieni da parte.
Eviscera pesci e molluschi sotto l'acqua corrente e poi separa il corpo dai ciuffi del calamaro tagliandolo in anelli di circa 2 cm. Tampona con un panno di carta da cucina. Scalda l'olio di semi di girasole a portalo alla temperatura di 165 °C.
Unisci la farina di semola alla farina di riso, infarina pesci e calamari e friggili subito (pochi per volta) fino a che saranno dorati. Il tempo di frittura varie a seconda della tipologia e della grandezza dei pesci: fai attenzione a non tenerli troppo in pentola, perché potrebbe bruciare la panatura. Sala e servi la frittura ancora calda accompagnata dalla finta maionese.

Salvia in pastella con crema verde

Per 4 persone
2 tuorli freschissimi a temperatura ambiente - succo di 1 limone - 250 g di olio di semi - 1 cucchiaino di aceto di vino bianco - 30 foglie di basilico - 20 foglie di salvia grandi - 125 g di acqua frizzante - 70 g di farina 00 - 15 g di farina di ceci - 500 ml olio di semi per friggere - sale - pepe

Distilla il succo di basilico pestando accuratamente le foglie con un pestello e aggiungendo il succo di limone.
In alternativa, frulla le foglie insieme al succo di limone e poi filtra tutto con un colino a maglia molto fine.
Versa nel bicchiere del frullatore a immersione i tuorli e il succo di limone e basilico, comincia a frullare e poi unisci l'olio a filo, molto lentamente per montare la maionese. Correggi sale, pepe, aggiungi l'aceto e tieni da parte.
Lava delicatamente le foglie di salvia poi stendile ad asciugare su un panno pulito. Intanto prepara la pastella: mescola in una ciotola le farine e l'acqua frizzante che deve essere freddissima!
Scalda l'olio a 170 °C, immergi le foglie di salvia nella pastella e poi tuffale nell'olio. Lascia che la pastella si gonfi e si dori creando una crosticina fine e croccante, poi scola su un foglio di carta per fritti. Sala in superficie e servi subito con la maionese al basilico.

Quale fritto preferisci?
Puoi votarlo su www.giallozafferano.it

Zepp'l e panzarott'

Per 4 persone
500 g di farina 00 - 450 g di acqua - 4 g di lievito - 500 g di patate rosse - 10 g di pecorino romano - 15 g di parmigiano reggiano - olio per friggere - sale

Per preparare le zeppole, metti la farina in una ciotola, fai sciogliere il lievito di birra in poca acqua tiepida e aggiungilo alla farina. Quindi versa sul composto l'acqua a filo, mescolando l'impasto con un cucchiaio di legno. Poi aggiungi un pizzico di sale e amalgama bene. Copri con la pellicola e fai lievitare fino a quando la pasta raddoppierà il volume (circa 2 ore).
Intanto lessa le patate con la buccia e quando sono cotte, sbucciale ancora calde e schiacciale fino a ottenere una purea. Aggiungi un pizzico di sale, i formaggi grattugiati e impasta.
Fai dei piccoli cilindri di 7-8 cm e falli raffreddare in frigorifero.
Per la cottura, basterà tuffare l'impasto delle zeppole a cucchiaiate in abbondante olio bollente (circa 170 °C), immergendo il cucchiaio nell'olio di volta in volta così da far scivolare l'impasto nella pentola.
I panzerotti, invece, friggili in olio a temperatura di circa 145 °C.
Quando sono pronti scolali su un foglio di carta da cucina e gustali caldissimi con un pizzico di sale.

Taverbello.

Se avete letto Tavernello
avete letto bene.
Un'annata più buona merita
una confezione più bella.

veloce
CON GUSTO

Manuel

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0,
CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Linguine con scampi, burrata e asparagi

Quando arriva la bella stagione mi piace usare la burrata per dare una rinfrescata ai primi piatti che preparo. Magari mettendola al centro della tavola, così ognuno potrà decidere quanta metterne sopra.

Prima di tutto taglia la parte coriacea del gambo di 400 g di **asparagi**, ma non buttarla! Mettila a bollire in acqua salata: servirà a risottare la pasta! Lava e disponi gli asparagi in una teglia con carta forno; condisci con **olio**, **sale**, **pepe**, il succo e la scorza di 1 **limone** e 100 g di mollica di **pane** frullata. Cuoci in forno ventilato a 220°C per circa 15 minuti, o comunque fino a quando ogni asparago sarà bello dorato. Scalda bene una padella capiente. Condisci 8 **scampi grandi**, già puliti, con olio, sale e pepe nero e scottali nella padella. Poi mettili da parte e versa nella stessa padella 320 g di linguine ancora crude. Hai letto bene: crude! Per ottenere una super cremosità tratteremo la pasta come un risotto versando mestolate di acqua calda ogni volta che ce ne sarà bisogno. Non ci vorrà molto più tempo del solito e una volta provato questo trucco non si potrà tornare indietro facilmente. Una volta arrivata a fine cottura, salta per pochi secondi la **pasta** con gli scampi e gli asparagi croccanti. Puoi decorare ogni piatto con una noce di burrata, oppure come detto sopra, lasciala aperta in mezzo al tavolo così che i commensali siano liberi di decidere quanta aggiungerne nei piatti.

FOTO DI FRANCESCO CARUCCI

La burrata
è una mozzarella con la sorpresa dentro. Eh sì, perché è sempre un formaggio a pasta filata molto simile alla mozzarella, solo che al suo interno racchiude una golosa stracciatella. Dal 2016 la burrata di Andria ha ottenuto il riconoscimento IGP.

e in più...

“Anche una semplice aglio, olio e peperoncino può diventare speciale con la tecnica della risottatura. In questo modo tutti gli amidi rimangono all'interno della padella e rendono la pasta cremosa in modo naturale!”

BOWL d'estate!

Ricette semplici e sfiziose con pochi ingredienti e tanto gusto per dare il benvenuto alla bella stagione. Insalate colorate che puoi preparare per una colazione all'aria aperta, un brunch inconsueto o una merenda tra amici

A CURA DI **AURA BASSO** FOTO DI **GIUSEPPE PISACANE**

Il buono dei semi

Ricchi di Omega 3, fibre e ferro, i semi di lino sono preziosi alleati della salute. Aiutano a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e, sotto forma di infuso, calmano le infiammazioni.

Ciotola di riso con verdure e lime

Per 4 bowl
240 g di riso Carnaroli - 2 cetrioli - 2 avocado - 1 lime - 12 pomodori ciglegini giallo - 1 ciuffo di basilico viola - germogli di porro per decorare - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Riempi una pentola con acqua, salala e portala a ebollizione. Cuoci il riso per circa 18 minuti (controlla il tempo indicato sulla confezione), scolalo e blocca la cottura passandolo sotto l'acqua fredda. Lascia riposare e condisci con 2 cucchiai di olio.
Lava le verdure, taglia a fettine sottili i cetrioli, taglia a spicchi i pomodori gialli, lava il basilico e asciugalo su un foglio di carta da cucina. Taglia il lime a fettine sottili.
Componi la bowl: versa il riso in ciascuna ciotola, aggiungi qualche fetta di cetriolo, l'avocado, due fettine di lime, qualche foglia di basilico e completa con i germogli di porro. Condisci con sale, pepe e olio extravergine.

Con misticanza, avocado, prosciutto cotto e chips dolci

Per 4 bowl
240 g di misticanza - 2 avocado - 240 g di prosciutto cotto in un'unica fetta - 2 banane non troppo mature - olio di semi di arachide per friggere - semi di lino, girasole e sesamo - 1 pizzico di cannella - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Affetta sottilmente le banane e friggile in abbondante olio di semi di arachide. Una volta fritte spolvera con un pizzico di cannella.
Dividi l'insalata in quattro differenti bowl. Taglia e pulisci gli avocado, taglia a cubetti di circa un centimetro il prosciutto cotto. Distribuisci il prosciutto e l'avocado nelle bowl.
Completa ciascuna bowl aggiungendo i semi di lino, sesamo e girasole e le chips di banane, condisci con olio, sale e pepe a piacere.
In alternativa, se vuoi delle banane meno caloriche e hai tempo, puoi cuocere le banane al forno. Dopo averle tagliate, distribuiscile su una teglia rivestita di carta forno, spruzza il succo di 2 limoni e inforna per 75 minuti a 75 °C. Controlla la cottura e gira di quando in quando le fette di banana. Sforna e spolvera con la cannella.

Le bacche anti-age

Frutti di un arbusto spontaneo di origine tibetana, le bacche di goji contengono zuccheri polisaccaridi, che aiutano l'organismo a contrastare l'invecchiamento cellulare. Ricche di vitamine e sali minerali riducono il senso di fatica e favoriscono il recupero fisico.

Cottura
nessuna

Allo yogurt, mirtilli e goji

Per 4 bowl
500 g di yogurt greco - 2 cucchiai abbondanti di miele - 60 g di pistacchi - 240 g di mirtilli - 120 g di lamponi - 80 g di bacche di goji - semi di papavero

In una ciotola versa il miele, unisci lo yogurt e mescola bene. Frulla la metà dei mirtilli in un mixer e aggiungi lo yogurt. Amalgama bene e versa il composto in quattro ciotoline.
Dividi in dosi uguali i mirtilli rimasti, i pistacchi, i lamponi, le bacche di goji e i semi di papavero. uniscili allo yogurt decorando ciascuna bowl a tuo piacimento. In alternativa al miele puoi dolcificare lo yogurt con lo sciroppo d'acero o dello zucchero di canna.
Puoi sostituire i mirtilli con i frutti rossi che ti piacciono di più.

"Puoi accompagnare i tacos con una insalata di stagione e salsa allo yogurt, come prevede la cucina tex-mex".

8 ricette tacos & CO.

Preparazioni subito pronte per tutti i giorni, realizzate con gusto e fantasia

A CURA DI **M. C. FERRARI** FOTO DI **G. M. FOLCOLINI** E **FRANCESCO CARUCCI**

Preparazione 15 min.

Cottura 10 min.

Tacos con manzo, avocado e cipolle caramellate

Per 4 persone
4 tacos - 300 g di fettine manzo - 1 limone - 1 spicchio di aglio - 2 avocado - 2 cipolle rosse - 1 cucchiaio di aceto -zucchero - peperoncino - prezzemolo per decorare - sale

Taglia il manzo a striscioline e mettilo in un ciotola con l'aglio tagliato a fettine. Spremi il succo di mezzo limone sulla carne, aggiungi olio, sale e fai marinare pochi minuti. **Pulisci gli avocado** e prepara la salsa guacamole: dividili in due parti, pelali e ricava la polpa. Tagliala a cubetti e tienine da parte qualcuno per decorare. Schiaccia il resto e condisci con il succo di limone rimasto, il peperoncino e un pizzico di sale. **Taglia le cipolle** a fettine e falle appassire in padella con poco olio, unisci lo zucchero e fai caramellare a fuoco vivo. Sfuma con l'aceto. **Cuoci le fettine** di manzo a fuoco vivace in padella per 5 minuti. Scalda i tacos, farciscili con la salsa guacamole, il manzo, i dadini di avocado e la cipolla caramellata. Decora con prezzemolo tritato e servi.

Piadina verde e pomodori secchi

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 10 minuti

150 g di farina - 100 g di farina di ceci - 25 ml di olio extravergine di oliva - 50 g di spinaci - 100 ml di acqua - 125 g di formaggio spalmabile- 50 g di pomodori secchi - semi di girasole - sale - pepe

Versa le due farine settacciate in una ciotola, aggiungi il sale, l'olio e mescola bene. Lava gli spinaci e frullali insieme a 100 ml di acqua, per ottenere una crema. **Aggiungi la crema** di spinaci alla farina e mescola per amalgamare. Impasta il composto fino a ottenere una palla liscia e omogenea. Copri con la pellicola alimentare e fai riposare in frigorifero per 30 minuti. **Dividi l'impasto** in 4 porzioni per formare le singole piadine. Stendilo con il matterello fino a ottenere un disco spesso circa 3 millimetri. **Cuoci le piadine** sopra una piastra antiaderente circa 2 minuti per parte. **Toglile dal fuoco** e farcisci ciascuna piadina con una parte di formaggio spalmabile, qualche pomodoro secco e semi di girasole. Finisci con il sale e una spolverata di pepe a piacere.

Preparazione 20 min.

Cottura 8 min.

“Le tigelle sono focaccine tipiche di Modena impastate con farina, strutto, lievito e acqua. Cotte pochi minuti in una tigelliera calda”.

Roll farciti con hummus di edemame e gamberetti

Per 4 persone
4 piadine - 100 g di edamame surgelati (fagioli di soia) - 1 limone - 200 g di gamberetti surgelati - 2 cucchiaini di tahina - 1 manciata di rucola - 1 lime - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sbollenta gli edamame in acqua salata per 5 minuti. Scolali, avendo cura di conservare due mestoli di acqua di cottura, e passali sotto l'acqua corrente per raffreddarli. Versali nel mixer con la tahina, la rucola, il succo di 1/2 limone, l'aglio e l'olio. Aggiungi l'acqua di cottura degli edamame tenuta da parte e aziona per ottenere una crema omogenea.
Sbollenta i gamberetti per 2 minuti in acqua salata, scolali e condiscili con il succo del lime e il prezzemolo tritato.
Spalma 1 cucchiaio di hummus di edamame su ogni piadina, aggiungi qualche gamberetto. Poi, arrotola ogni piadina su se stessa e tagliala nel senso orizzontale per ricavare i rotolini.

consigli utili

cult PIADINA romagnola

La ricetta tradizionale prevede una farcitura con prosciutto e formaggio squacquerone; quest'ultimo è difficile da reperire, ma puoi sostituirlo con lo stracchino.

340 CALORIE

sono il contenuto energetico di una piadina di circa 130 grammi, esclusi i condimenti.

Tigelle con caponata di verdure e pollo

Per 4 persone
4 tigelle - 1 filetto di petto di pollo - 1 uovo - 1/2 peperone - 1/2 melanzana - 1/2 zucchina - 1/2 costa di sedano -1/2 cipolla - 3 pomodori - 1 cucchiaino di zucchero - 1/2 tazzina di aceto - olio extravergine di oliva - olio di semi di arachide - basilico- pangrattato - sale

Pulisci le verdure, lavale e tagliale a dadini. In una padella con abbondante olio d'oliva, friggi la melanzana, poi unisci la zucchina e il peperone. Sala, mescola e porta a metà cottura, quindi scola e tieni da parte.
Nella stessa padella, aggiungi la cipolla, il sedano e i pomodorini. Mescola, fai appassire e aggiungi il basilico. Regola il sale e fai insaporire qualche minuto. Unisci lo zucchero, sfuma con l'aceto e lascia riposare.
Sbatti l'uovo in una ciotola e immergi il filetto di pollo, passalo nel pangrattato. Versa in una padella abbondante olio di arachide e portalo alla temperatura di 180 °C. Immergi il filetto, lascialo dorare sui due lati. Scolalo e fallo asciugare sopra un foglio di carta da cucina. Poi taglialo a striscioline.
Scalda le tigelle e servi la caponata di verdure con le striscioline di pollo croccante.

Preparazione 20 min.

Cottura 10 min.

“Tipici della cucina cinese, giapponese, coreana e hawaiana, gli edamame sono baccelli di soia cotti al vapore oppure lessati”.

IL CIBO **pre** **colombiano**

Le origini delle tortilla messicane risalgono all'età precolombiana. Prima dei conquistadores si chiamavano "arepas". Il termine tortilla (piccola torta) fu introdotto dagli spagnoli. Ancora oggi in Messico le tortilla vengono servite al posto del pane oppure come piatto unico ripiene di carne e accompagnate da salse come la guacamole e la temibile "Salsa de siete chiles" preparata con un mix di 7 varietà diverse di peperoncino. Una più piccante dell'altra!

Pork tortilla Emmental ed erbe fresche

Per 4 persone
4 tortilla - 300 g di polpa di maiale tritata - 100 g di pancetta - 8 fette sottili di Emmental - 1 limone - 1 cipolla - basilico - origano secco - erba cipollina - prezzemolo - paprica - peperoncino - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Metti la carne in una ciotola con il succo di limone, 4 cucchiai di olio, un pizzico di paprica, il peperoncino, sale, pepe e mescola con cura. **Copri con la pellicola** e fai marinare in frigorifero per 10 minuti. Trita la cipolla e falla rosolare in una padella antiaderente con un giro d'olio, aggiungi la carne, la pancetta tagliata a striscioline e cuoci fino a doratura. **Farcisci le tortilla** con la carne trita, aggiungi le fettine di Emmental e poi chiudile ripiegandole a protafoglio.

Preparazione 20 min.

Cottura 10 min.

"Cardine della cucina messicana, le tortilla possono essere impastate con mais oppure con farina bianca e servite con carne di maiale".

"La crema di asparagi è perfetta per condire la pasta fresca, come le tagliatelle, e anche quella secca, per esempio le farfalle".

Preparazione 15min.

Cottura 10 min.

Crespella con crema di asparagi e ravanelli

Per 4 persone
400 g latte intero - 120 g farina 00 - 1 uovo medio - 40 g burro. Per il pesto di asparagi: 200 g asparagi - 5 ravanelli - 100 g formaggio grattugiato - burro - sale - pepe

Rompi l'uovo in una ciotola, sbattilo, aggiungi 200 g di latte e mescola. Unisci 100 g di farina e mescola fino a ottenere un composto omogeneo. Fai riposare per almeno 30 minuti. **Metti 20 g di burro** in un pentolino, lascialo sciogliere e aggiungi 20 g di farina, mescola e aggiungi 200 g di latte, aggiusta di sale e pepe. Fai cuocere a fuoco basso fino a ottenere un composto denso. Metti da parte la besciamella ottenuta. Riprendi la pasta delle crespelle, ungi un pentolino e cuocile. **Lava e lessa gli asparagi** per circa 7 minuti. Scola, taglia i gambi a rondelle e conserva le punte. Sciogli il burro in una padella, aggiungi i gambi degli asparagi e cuoci a fiamma viva per 5 minuti, aggiusta di sale e pepe a piacere. **Frulla i gambi** e riducili in purea, unisci la besciamella per ottenere una crema. Lava, asciuga e taglia i ravanelli. Farcisci le crespelle con la crema di asparagi, il parmigiano, aggiungi le punte degli asparagi e decora con i ravanelli.

Classica Suzette

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 20 minuti

2 uova - 150 g di farina - 300 ml latte - 40 g di burro - 1 cucchiaio di zucchero - 1 arancio - vaniglia in polvere - 3 arance - 1 limone - 150 ml di Grand Marnier - 130 g di zucchero - 80 g di burro

Metti in una ciotola la farina, lo zucchero, la vaniglia, aggiungi un pizzico di sale, il latte e mescola il composto. A parte sbatti le uova e uniscile agli altri ingredienti. Sciogli il burro e aggiungilo all'impasto. Completa con la scorza grattugiata dell'arancia. Copri l'impasto con la pellicola e lascialo riposare per mezz'ora in frigo. Trascorso il tempo di riposo scalda la padella da crêpes e versa un mestolo di impasto per ciascuna di esse, cuoci un minuto per parte, facendo attenzione a distribuire l'impasto nella padella.
Man mano che cuoci le crêpes trasferiscile su un piatto una sopra l'altra per non farle asciugare. Piegale in quattro. Grattugia la scorza e spremi il succo di 2 arance e del limone Versalo in un pentolino e fai cuocere. Aggiungi la scorza grattugiata e lo zucchero, lascia cuocere a fuoco lento.
Quando il succo si sarà addensato immergi le crêpes nella salsa.
Versa il Grand Marnier sulle crêpes e flamba utilizzando il cannello da zucchero, servi le crêpes calde appena esaurita la fiamma. Completa con qualche scorzetta candita.

Preparazione 45 min.

Cottura 30 min.

Crêpe golosa con frutta fresca e gelato

Per 6 persone
3 uova - 250 g di farina 00 - 500 ml di latte - 1 pizzico di sale - 300 g di gelato alla crema - 100 g di cioccolato fondente 60% - 50 ml di panna - 2 kiwi - 2 pesche noce - 1 limone - zucchero - burro per la padella

Sbatti le uova, aggiungi il latte e un pizzico di sale. Setaccia la farina e uniscila poco per volta, mescola con una frusta per evitare che si formino grumi. Lascia riposare il composto in frigorifero per almeno 30 minuti.
Ungi una padella versa un mestolo di pastella e distribuiscila in maniera uniforme sul fondo, lascia cuocere per 2 minuti. Con una spatola gira la crêpe e continua la cottura. Dovrà risultare bella dorata.
Trita grossolanamente il cioccolato fondente per la ganache. Poi, versa la panna in un pentolino e portala a circa 85 °C. aggiungi il cioccolato fondente, spegni il fuoco e mescola per farlo sciogliere completamente.
Pela i kiwi e tagliali a pezzetti, lava e asciuga le pesche e riducila a pezzetti. Metti la frutta a marinare in una bagna di zucchero e limone.
Farcisci le crêpe con una pallina di gelato e distribuisci la frutta. Decora versando la ganache di cioccolato con un cucchiaio.

una ricetta DA PAPA *CON UOVA E FARINA*

Il termine crêpe deriva dal latino "crispus" (arricciato) perché si raggrinziscono durante la cottura. Secondo la leggenda questa ricetta sarebbe nata nel V secolo, quando il pontefice Gelasio ordinò ai suoi cuochi di preparare qualcosa di semplice con uova e farina per sfamare una moltitudine di pellegrini arrivati dopo un lungo viaggio dalla Francia.

la più famosa

La più amata di tutte, la crêpe Suzette con salsa all'arancia e Grand Marnier, è stata inventata alla fine dell'800 da Charpentier, l'apprendista del famoso chef Escoffier.

cheesecake GUSTOSE E SALATE

Tre versioni differenti di un piatto insolito che richiama la cucina made in Usa. Facile e veloce è anche comodo perché si prepara in anticipo

DI **STEFANIA GONZALES** FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**

una base croccante

Per preparare la base della cheesecake, invece dei taralli, puoi usare cracker o biscotti salati da amalgamare con il burro. In più se ti piace, aggiungi al composto una manciata di mandorle o di pistacchi salati e tritati finemente. In questo modo la base risulterà più saporita e croccante.

1

PREPARA LA BASE

Per 6 persone frulla 400 g di taralli con 160 g di burro. Una volta pronto, distribuisci il composto in 6 stampini monoporzione e pressalo bene, in modo da ottenere una base solida. Riempi una ciotola di acqua fredda e immergi 4 fogli di gelatina. Strizzala e falla sciogliere in 200 ml di latte caldo, miscelando con cura. Mescola 500 g di ricotta piemontese e unisci la gelatina sciolta, amalgama ancora. Se la crema dovesse risultare troppo densa, aggiungi 1 cucchiaio di latte. Regola sale e pepe. Distribuisci il composto negli stampini sulla base di taralli e lascia raffreddare in frigorifero per almeno 5 ore.

2

COMPONI LA FARCITURA

Con carne salada

Fai marinare la carne con un filo d'olio, poco sale e il succo di 1/2 limone. Taglia i pomodori a spicchi e snocciola le olive. Con la carne salada forma delle roselline e disponile sulla cheesecake. Completa con i pomodori, le olive e qualche foglia di soncino.

180 g
di carne salada

180 g
di pomodorini

60 g
di olive verdi

100 g
di insalata soncino

Al salmone affumicato

Sbollenta gli asparagi in acqua bollente per 3 minuti circa. Tagliali a pezzetti e conserva le punte intatte. Sfiletta il salmone e ricavane tante striscioline. Farcisci la cheesecake disponendo il salmone e gli asparagi come nella foto. Completa con una spolverata di pepe.

180 g di
salmone affumicato

200 g
di asparagi

10 g
di pepe nero

Alle acciughe

Lava e taglia il peperone e la melanzana. Falli cuocere a fuoco vivace, unisci i capperi e disponi il tutto sulla cheesecake. Aggiungi le acciughe e completa con l'erba cipollina tritata grossolanamente.

1 peperone
giallo

1
melanzana

120 g di acciughe
sott'olio

30 g
di capperi

20 g di erba
cipollina

3

PER DECORARE

Quando le basi delle cheesecake sono fredde, toglile dagli stampi e decorale con quello che ti piace. Lasciandoti ispirare soltanto dalla tua fantasia. Dopo aver decorato le cheesecake, raffreddale ancora in frigorifero. Qualche minuto prima di servire, toglile dal frigorifero, in modo che il formaggio abbia il tempo di ammorbidirsi e diventare cremoso. Insaporisci con un giro d'olio extravergine di oliva e servi.

A CURA DI **MICHELA SASSI**

succo di frutta

Goloso, colorato e fresco il succo di frutta è la soluzione più semplice e sana per placare la sete, soprattutto quando fa caldo. È davvero salutare? Dipende... dall'etichetta. Per fare una scelta consapevole fra le tante proposte del mercato è necessario comprendere bene cosa stiamo acquistando: succo di frutta, nettare di frutta, bevande a base di succo non sono uguali. Infatti, il **succo di frutta** deve contenere una quantità di frutta del 100 per cento e lo zucchero aggiunto non può superare i 100 g per litro, la percentuale di frutta del **nettare** invece può variare dal 25 al 50 per cento e il resto è acqua e zucchero; infine nelle bevande **a base di succo di frutta**, il contenuto di frutta può essere anche solo il 12 per cento, con aggiunta di acqua, zucchero e additivi stabilizzanti. La scelta migliore? Succo di frutta al 100 per cento, meglio se biologico e senza zucchero aggiunto.

POCHE FIBRE
I succhi sono una buona alternativa alle bevande dolci e gassate, ma non possono sostituire la frutta fresca. Perché contengono meno vitamine e hanno un contenuto ridotto di fibre, mentre la frutta fresca ne è molto ricca.

Pastorizzati
I succhi di frutta a lunga conservazione sono sottoposti a un trattamento termico di pastorizzazione per ridurre i rischi dovuti a batteri. E possono essere addizionati con vitamine.

DRINK BELLINI alla pesca

Per preparare il più classico dei cocktail estivi, il Bellini: riempi un bicchiere da spumante, tipo flute, con una parte di succo di pesca e 2 parti di spumante brut o prosecco ben freddo. Miscela delicatamente e servi il drink decorato con foglioline di menta fresca.

60 CALORIE

per 100 ml di nettare di pesca, 45 per il succo di ciliegia. Infatti le calorie variano secondo la composizione e il frutto.

100 PER CENTO DI FRUTTA BIOLOGICA

Al melograno, alla mela e al mirtillo oppure di sola mela o ancora di arancia, carota e limone, i succhi Semplice&bio sono prodotti in Italia con il 100 per cento di frutta da agricoltura biologica. Il formato da 200 ml è in vendita a euro 1,20 - 1,40 a seconda del gusto scelto.

Tiramisù ai frutti rossi

Preparazione **20 minuti + riposo**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

400 g di mascarpone – 3 tuorli - 50 ml di acqua - 175 g di zucchero – 125 g di panna fresca- 400 g di frutti rossi misti (lamponi, more, fragole, mirtilli) - 250 ml di succo di mirtillo - 70 g di biscotti tipo pavesini - zucchero a velo

In un pentolino versa 50 ml di acqua e unisci 125 g di zucchero, porta alla temperatura di 121 °C (usa un termometro). Versa i tuorli in una ciotola con 50 g di zucchero e montali bene. Sempre lavorando, unisci lo sciroppo di zucchero, il mascarpone e la panna montata a neve. Lascia raffreddare la crema in frigorifero per 30 minuti.

Intingi i biscotti nel succo di mirtillo. Versa 1 cucchiaio generoso di crema di mascarpone in ognuno dei 4 bicchieri (puoi aiutarti con un sac-à-poche). Forma un altro strato con i biscotti imbibiti di succo e copri con altra crema di mascarpone.

Lava le fragole i lamponi, i mirtilli e le more, tagliali a spicchi o secondo il tuo gusto e condisci con un pochino di zucchero a velo e un cucchiaio di succo di mirtillo. Mescola con cura. Decora ciascun bicchiere con la frutta e una spolverata di zucchero a velo.

Energy Ice

Per 4 ghiaccioli
Preparazione 10 minuti + tempo di congelamento 6 ore
Cottura 5 minuti

150 ml di succo di frutta arancia, carota e limone - 100 ml di acqua - 50 g di zucchero

Metti l'acqua a scaldare in un pentolino, aggiungi lo zucchero e lascialo sciogliere completamente. Spegni il fuoco e fai raffreddare. Per preparare i ghiaccioli, unisci lo sciroppo di zucchero al succo di frutta. Poi versa tutto negli stampi per ghiaccioli, lasciando libero 1 centimetro dal bordo.
Ricorda di mettere uno stecchino in ciascuno stampo quindi raffredda in freezer per almeno 6 ore. Trascorso il tempo controlla che i ghiaccioli abbiano la consistenza del ghiaccio; se fossero morbidi lasciali ancora in freezer.
Puoi ottenere dei ghiaccioli più o meno dolci semplicemente aggiungendo o riducendo la quantità dello zucchero. Per un gusto più ricercato, sostituisci lo zucchero semolato con quello di canna muscovado dal profumo di melassa.

CLASSICO ma non troppo

Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Tramezzini di polenta

A chi non piacciono i tramezzini? Velocissimi, sfiziosi e da farcire come si preferisce. Stavolta però, invece delle solite fette di pane, ho pensato a fette di polenta. Ma pensa te...

Porta a bollore 600 ml di **acqua salata** con un goccio d'**olio** in modo che la polenta non si attacchi alla pentola. Appena inizia a bollire versa a pioggia 150 g di **farina di polenta taragna** mescolando con la frusta. Continua a mescolare finché la polenta avrà una bella consistenza solida (normalmente dai 30 ai 40 minuti se la farina non è istantanea, 3 minuti se la farina è per polenta istantanea). Trasferiscila in una teglia bassa, circa 2 centimetri, ricoperta con carta forno e stendila con una spatola per rendere liscia la superficie. Lascia raffreddare completamente. Poi, tagliala in tanti triangoli, cercando di farli tutti della stessa dimensione e spessore. Accoppia due triangoli di polenta e farcisci con una fetta di **edamer** e una di **prosciutto cotto**. Arroventa una griglia e cuoci i tramezzini per qualche minuto, avendo cura di rigirarli quando avranno le classiche striature dorate per cuocerli anche sull'altro lato. Poi, toglili dal fuoco e servi.

FOTO DI FRANCESCO CARUCCI

Il sapore non cambia
Puoi fare gli stessi tramezzini con la farina per polenta classica e scegliere la farcia che preferisci.

"Forse non tutti lo sanno, ma la polenta attaccata al fondo della pentola non è per nulla difficile da staccare. Basta semplicemente riempire la pentola d'acqua e lasciare in ammollo finché la farina di mais non si staccherà".

e in più...

SFERE di gusto

Bocconcini ripieni dall'antipasto al dolce. Per un pranzo all'insegna della semplicità, che unisce la tradizione della pizza fritta alla sorpresa delle polpettine fredde di ricotta e si chiude con il sapore esotico del cocco

A CURA DI **MARIA CRISTINA FERRARI** RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**

organizza IL TUO tempo

3 ore prima

Prepara il dolce
Forma le praline alla ricotta, cioccolato bianco e cocco e lasciale raffreddare in frigorifero per almeno 3 ore.

1 ora prima

Fai scolare la ricotta
per il primo piatto. Mentre si asciuga, taglia e salta le verdure in padella. Forma le polpette con la ricotta, farciscile con le verdure e lascia in frigorifero fino al momento di aggiungerle alla pasta.

30 min. prima

Impasta la pizza e scotta i pomodori
Lavora l'impasto della pizza, forma una palla, coprila e lasciala riposare in modo che possa lievitare. Intanto, sbollenta i pomodori per la coulis, quindi scolali e lasciali intiepidire.

Rolling pizza

Un delizioso antipasto fritto
Nel gusto ricordano un panzerotto, ma sono più piccole e rotonde nella forma. Per risparmiare tempo, puoi acquistare la pasta del pane fresca dal panettiere oppure al supermercato. Per il resto, segui il procedimento della ricetta che trovi nella pagina successiva. In pochi minuti, potrai servire questi deliziosi bocconcini di pizza; naturalmente ben caldi.

Gira pagina e trovi le ricette complete

Fusilloni ricotta e pomodoro

La versione estiva della classica pasta
La pasta pomodoro e ricotta non è certo una novità, ma questa versione "semifredda" vi stupirà. I fusilloni sono conditi semplicemente con olio extravergine ed erbe aromatiche, ma sono accompagnati da un sugo freddo di pomodoro e da praline di ricotta farcite con verdure di stagione saltate. Un primo piatto fresco e gustoso che vale la pena di provare.

Praline al cocco

Cioccolato bianco e mandorle
Una ricetta facile, fresca e appetitosa per concludere in dolcezza il pranzo della domenica. I dessert che proponiamo sono fatti con ricotta, cocco, cioccolato bianco fuso e mandorle, ma se preferisci un gusto meno zuccherino puoi usare il cioccolato amaro fondente, magari profumato con un cucchiaio di rum.

Rolling Pizza

Per 25 pezzi

300 g di farina - 180 ml di acqua - 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva - 8 g di lievito istantaneo - 100 g di mozzarella - 100 g di prosciutto cotto tagliato spesso - 100 g di pomodori maturi - olio di semi di arachide per friggere - sale

Preparazione 30 min.

Cottura 10 min.

1 Setaccia la farina con il lievito istantaneo, unisci l'acqua, l'olio e un pizzico di sale. Amalgama e forma una palla. Lascia riposare per qualche minuto. Intanto taglia la mozzarella e il prosciutto cotto a cubetti di circa 1 centimentro. Lava e taglia a dadini anche i pomodori.

2 Riprendi la pasta della pizza e forma delle palline da circa 3 centimetri, schiacciale e farciscile con un pezzetto di mozzarella, un pezzetto di prosciutto e uno di pomodoro. Ripiega i lembi della pasta e ricomponi la polpetta. Procedi fino a esaurimento della pasta.

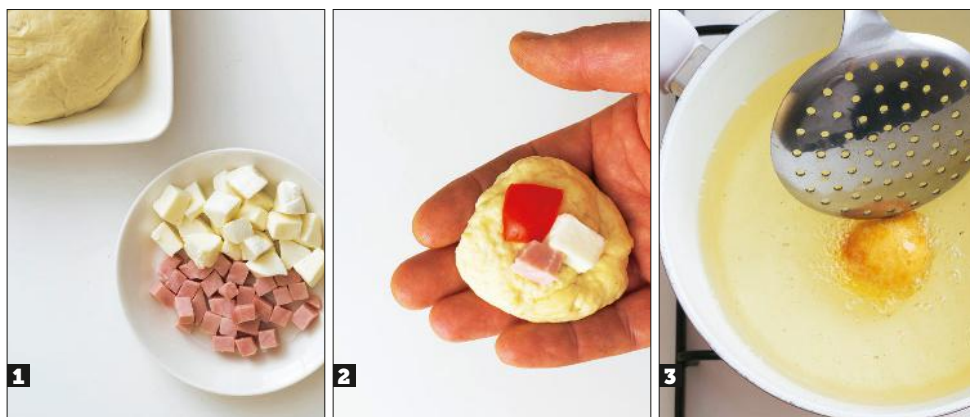
3 In un tegame dal bordo alto metti a scaldare l'olio di semi di arachide. Quando avrà raggiunto la temperatura di circa 180 °C immergi le polpette nell'olio e friggile per 4-5 minuti. Scolale quando saranno ben dorate. Lasciale asciugare sopra un foglio di carta da cucina. Regola il sale e servi le Rolling Pizza ancora calde. In alternativa alla frittura, puoi cuocere le polpettine di pizza in forno. Mettile in una teglia unta con poco olio di semi di arachide, sala leggermente e informa a 185 °C per circa 15 minuti.

Con la pasta della pizza forma delle palline regolari da 3 cm di diametro, schiacciale e crea una cavità al centro, riempila con un pezzetto di mozzarella, uno di prosciutto cotto e uno di pomodoro. Poi richiudi. Sono pronte per la frittura.

Le Farine Magiche

Ottenuta dall'unione di farine selezionate con cura, Fritture della linea **Le Farine Magiche** è perfetta per le vostre preparazioni. Al supermercato al prezzo di € 2,10 al kg.

Lo street food più antico

Come nei vicoli di Napoli
Ti proponiamo una versione casalinga del tipico street food partenopeo: la pizza fritta. In sostanza, si tratta della pasta della pizza, ben farcita, fritta e molto unta.
Il segreto del successo è servirla sempre molto, molto calda.

IL SEGRETO della ricotta

Per essere certo che le polpettine di ricotta e verdure saltate non si sfaldino, adagia la ricotta in un colino e lascia che perda la sua acqua schiacciandola delicatamente con un cucchiaio. Poi forma le polpettine lavorando velocemente per non scaldarle e raffreddale nel frigorifero fino al momento di servire.

Fusilloni, ricotta e pomodoro

Preparazione 15 min.

Cottura 12 min.

Per 4 persone

320 g di fusilloni - 200 g di pomodorini - erbe aromatiche a piacere - ricotta di pecora 200 g - 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato - 50 g di peperone - 50 g di carota - 50 g di sedano - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Metti la ricotta in un colino e lasciale perdere l'acqua. Poi, lava il peperone, la carota, il sedano e tagliali a cubetti molto piccoli. Fai saltare brevemente in una padella con un giro d'olio, in modo che restino croccanti. Intanto fai bollire l'acqua per la pasta e cuoci i fusilloni ben al dente. Scolali e raffreddali sotto l'acqua corrente.
2 Trasferisci la ricotta una ciotola con il parmigiano, unisci le verdure saltate e mescola con cura. Forma le polpette con le mani inumidite e lasciale raffreddare in frigorifero.
3 Sbollenta i pomodorini, falli intiepidire e pelali. Versali in una ciotola con un giro d'olio e sale, quindi frullali con il mixer a immersione, fino a ottenere una coulis molto morbida. Lava e sminuzza le erbe aromatiche. Condisci la pasta con l'olio, le erbe sminuzzate, sale e pepe. Per servire, versa la coulis di pomodoro nei piatti, aggiungi la pasta e infine decora con le polpettine di ricotta appena tolte dal frigorifero e un giro d'olio a crudo .

La coulis di pomodoro

Dai pasticcini alla pasta
La coulis classica è una ricetta di pasticceria a base di lamponi, fragole e frutti di bosco, per condire dessert, semifreddi o pan di Spagna. La versione salata, con i pomodori, è ideale per le paste estive, da provare anche per i piatti di carne.

Praline estive al cocco

Preparazione 75 min.

Cottura 5 min.

Per 20 pezzi

200 g di ricotta - 100 g cioccolato bianco - 20 ml di latte - 20 g di miele - 1 baccello di vaniglia - 60 g di cocco grattugiato - 20 g di mandorle pelate

1 Sciogli il cioccolato bianco a bagno-maria, aggiungi il latte a filo, mescolando per evitare che si formino i grumi. Taglia il baccello di vaniglia per il lungo e gratta i semi con la punta del coltello. Fai sgocciolare bene la ricotta in un colino. Poi versala in una ciotola e aggiungi il cioccolato sciolto e ormai intiepidito.
2 In una ciotola a parte, versa il miele, aggiungi i semi di vaniglia, metà del cocco grattugiato e il composto di ricotta e cioccolato. Mescola per amalgamare e lascia raffreddare in frigorifero per un'ora. Intanto, tosta le mandorle in una padella dal fondo spesso già calda. Quando il composto a base di cioccolato sarà freddo abbastanza puoi iniziare a comporre le praline. Versa il cocco grattugiato restante in un piatto. Con l'aiuto di un cucchiaino forma tante palline di circa 3 centimetri di diametro.
3 All'interno di ciascuna pallina inserisci una mandorla tostata, poi chiudile e falle rotolare nella farina di cocco, in modo da coprirle interamente. Lascia raffreddare le praline in frigorifero fino al momento di servirle.

Buona, bella e sana

Polpa di cocco disidratata
Il cocco grattugiato si ricava dalla polpa della noce di cocco disidratata e poi grattugiata grossolanamente. In cucina si usa soprattutto per decorare i dolci, ma è protagonista anche di alcune preparazioni salate dal gusto orientale, il più noto è il pollo al cocco.

MANDORLE IN FORNO o in padella

Oltre che in padella puoi tostare le mandorle in forno: a 180°C per 15 minuti. Durante la cottura mescolale di tanto in tanto per ottenere una tostatura omogenea. In ogni caso, lasciale raffreddare in un vassoio ricoperto con carta da cucina.

SALAME CACCIATORE.
DA TRADIZIONE AD ECCELLENZA

Buone notizie per chi ama i Salamini Italiani alla Cacciatora DOP. Questo salame, noto come Salame Cacciatore Italiano, negli anni ha ridotto notevolmente il contenuto di sale, grassi e colesterolo, mantenendo la presenza di preziosi acidi grassi monoinsaturi (i cosiddetti “grassi buoni”), di vitamine del gruppo B e di sali minerali come il potassio. Tutto monitorato dal **Consorzio Cacciatore Italiano**. Ricchi di proteine, questi salamini costituiscono ancora un alimento che dona energia di qualità in modo pratico e gustoso. Inoltre, sono una risorsa d’eccellenza anche in cucina. Scopri tutte le info e le ricette su **salamecacciatore.it**

Cerca i due marchi!

- **DOP: Denominazione di Origine Protetta, un riconoscimento della comunità europea.**
- **Prodotti solo con i migliori suini nati e allevati in Italia e con i tagli più nobili della carne.**
- **Un Disciplinare di produzione che regolamenta il processo produttivo.**

Orata e branzino ready to eat

Finalmente pronti da gustare i pesci ricchi di **Omega3**

Quante volte hai pensato "vorrei mangiare più pesce"? Hai ragione e oggi hai anche la possibilità di farlo quando vuoi, scegliendo pesci pregiati come orata e branzino. Hanno entrambi carne bianca e delicata, altamente digeribile e ricca di Omega 3, che offrono tanti benefici al nostro organismo. Tra i principali, protezione vascolare e del cuore, riduzione dei livelli di colesterolo e controllo della pressione sanguigna. Tanti ottimi motivi per inserire il pesce nei tuoi menu, soprattutto se è semplice come aprire Sapori di Mare: scegli tra Branzino Grigliato in olio di oliva e Filetto di orata al naturale, preparato con limone nella sua acqua di cottura.

Branzino grigliato in olio di oliva

Carne bianca scottata alla griglia, pronta da gustare nel suo olio di oliva. Da abbinare a fresche insalate con pomodorini, ma anche da utilizzare in sfiziosi sughi per un primo speciale.

Filetto di orata al naturale

Carne bianca proposta al naturale nella sua acqua di cottura con limone. Ideale anche per i palati più delicati, è il tuo secondo leggero pronto in un attimo, da servire anche con patate. Un'idea extra? Provalo come ripieno per i ravioli di un giorno di festa.

iasa.it
saporidimare.net

Il primo tonno integrato con Omega 3 nella linea benessere "Olio di mare"

Il tonno è uno dei pesci più consumati, peccato che non contenga Omega 3! Sapori di Mare ha creato una linea benessere con il tonno "Olio di Mare", arricchito con la quantità di Omega3 di una capsula di integratore medio. È olio di pesce naturale estratto da pesci pregiati, senza trattamenti chimici e senza modificare il sapore. Nella linea Olio di Mare trovi anche Tranci di Tonno e Tonno in scatola.

DALLA COSTIERA AMALFITANA, 50 ANNI DI INNOVAZIONE

Conosci Cetara? In questo piccolo borgo della Costiera Amalfitana, c'è un'azienda ittica che ha raggiunto per prima tanti risultati: la cottura a vapore del tonno, i filetti di tonno in vaso di vetro, la cottura alla griglia di tonno e non solo. E ora i filetti di orata e branzino in lattina.

A CURA DI **DANIELA TAGLIAFERRI**

yogurt bianco

Per produrre lo yogurt si parte dal **latte vaccino** (ma anche ovino o caprino) che viene sottoposto al processo di **omogeneizzazione** per impedire la formazione di grumi e aumentarne la consistenza. Si passa quindi alla **pastorizzazione**, trattamento termico che elimina gli eventuali microrganismi dannosi. Infine il latte viene addizionato con i **fermenti lattici**. Raggiunta l'acidità desiderata, lo yogurt viene agitato per ottenere una composto omogeneo e cremoso. La fase finale è quella di raffreddamento, che rallenta l'attività dei fermenti. Nel caso dello yogurt greco è previsto un passaggio ulteriore: la colatura, che elimina il siero del latte e rende lo yogurt compatto, vellutato e meno aspro.

UNA SCELTA LIGHT
Versatile in cucina, lo yogurt naturale è un ottimo sostituto della panna, anche nei dolci e nei semifreddi, aiutando così a ridurre i grassi.

Un aiuto prezioso

I fermenti lattici vivi dello yogurt migliorano la digestione del lattosio rendendolo più digeribile del latte. Inoltre lo yogurt rinforza il sistema immunitario.

SALSA CON erbe aromatiche

Versa in una ciotola 250 g di yogurt, aggiungi il succo di 1 limone, 1 spicchio d'aglio pelato e tritato finemente e condisci con un filo d'olio, sale e pepe. Pulisci le erbe aromatiche: erba cipollina, menta, aneto, prezzemolo e tritale finemente, poi aggiungile alla salsa mescolando. In Grecia e in Medioriente questa salsa è diffusa per accompagnare spiedini di carne e di pesce o piatti molto speziati.

CON LATTE DI MONTAGNA

Perfetto a colazione accompagnato da frutta fresca e cereali, lo yogurt intero bianco naturale aiuta a iniziare bene la giornata, soprattutto in estate. Prodotto con solo latte dell'Alto Adige e privo di zuccheri aggiunti, lo yogurt Mila è ricco di fermenti lattici vivi. (Yogurt Mila intero bianco naturale, 2 vasetti da 125 g l'uno in vendita a 0,89 euro).

Tortini di yogurt e formaggio

Preparazione **35 minuti**
Cottura **nessuna**
Dosi per **6 persone**

3 cetrioli - 2 cucchiai di amido di mais - 2 cucchiai di latte - 2,4 dl di yogurt greco al 2% di grassi - 2-3 rametti di menta - 80 g di gorgonzola cremoso - 1 limone non trattato - 1 uovo grande - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Riunisci nel mixer il latte, l'amido di mais, l'uovo, lo yogurt, il gorgonzola, 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata e le foglie di 1 rametto di menta. Frulla la crema a bassa velocità, regola sale, pepe e mescola.

Spennella di olio 6 piccoli ramequin e riempili con il mix preparato. Cuoci in forno a 170°C per 25 minuti. Lascia riposare i tortini per 5 minuti con il forno socchiuso e altri 10 minuti fuori dal forno. Poi sformali.

Pela i cetrioli, affettali sottili, condiscili con il succo del limone, menta in abbondanza, olio e un po' di pepe. Unisci il sale solo all'ultimo momento, appena prima di servire l'insalata di cetrioli con i tortini di formaggio.

la ricetta in più

Plumcake al limone

Per 4-6 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 40 minuti

160 g di farina - 3 uova - 175 g di zucchero - 100 g di burro - 125 g di yogurt bianco - 1 limone non trattato - 1/2 bustina di lievito per dolci. Per decorare: 200 g di zucchero a velo - 40 ml di acqua - 1 cucchiaino di succo di limone

Sciogli il burro nel microonde e lascia raffreddare a temperatura ambiente. Ricava il succo e la scorza dal limone. Versa in una ciotola la scorza grattugiata, unisci farina e lievito. **Monta le uova** con lo zucchero aiutandoti con lo sbattitore fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungi il burro ormai freddo, lo yogurt, il succo di limone e mescola per amalgamare. **Unisci la farina** con il lievito e la scorza mescolando. Versa l'impasto in uno stampo da plumcake, imburrato e infarinato. **Cuoci in forno** a 180° C per 35 minuti e poi lascialo raffreddare. **Per la ghiaccia** setaccia lo zucchero a velo e aggiungi a filo l'acqua intiepidita. Mescola con un cucchiaio e unisci il succo di limone. Spennella la superficie del plumcake e lascia asciugare.

poster

Bruschette
salate e dolci

Un modo diverso di gustare il pane e un'occasione per provare ricette sempre nuove: tre varianti gourmet gustose e colorate che portano in tavola allegria e buon umore

A CURA DI **MARIA CRISTINA FERRARI** RICETTE DI **AURA BASSO** FOTO DI **GIUSEPPE PISACANE**

1

2

1 Di pane di nero, caprino, barbabietola e avocado

Versa 350 g di **farina di segale** nel bicchiere della planetaria, unisci **150 g di farina Manitoba**. Con la frusta a foglia mescola le due farine. Unisci 4 g di lievito di birra disidratato, 1 cucchiaino di **malto**, fai girare la frusta a bassa velocità e unisci poco alla volta **600 g di acqua** a temperatura ambiente. Impasta per circa 10 minuti. Aggiungi un cucchiaio di sale e **50 g di olio di oliva**. Lavora fino a quando l'impasto sarà amalgamato bene, togli dalla planetaria e metti in una ciotola. Lascia lievitare per circa un'ora. Poi stendi con le mani l'impasto su una spianatoia infarinata. Dai tre, quattro giri alla pasta fino a dargli una forma rettangolare. Puoi usare anche uno stampo da plumcake. Fai lievitare ancora per tre ore e inforna a 220°C per 35 minuti. Frulla mezza **barbabietola** e uniscila a 250 g di **caprino**. Mischia bene, aggiungi sale e pepe e metti da parte. A cottura terminata sforna il pane e taglia delle fette di circa 2 centimetri, spalma il caprino alla barbabietola, qualche fettina di **avocado** e una fetta di **prosciutto crudo**. Unisci un filo di **olio di oliva** e completa ogni bruschetta con qualche fiore di Nasturzio.

2 Di pan brioche, ricotta e fragole

Versa 270 g di **farina 00** nel bicchiere della planetaria, unisci 8 g di **lievito di birra fresco** sbriciolato e 25 g di zucchero, fai girare la frusta a bassa velocità e unisci una alla volta le uova leggermente sbattute (2 uova in tutto). Continua a impastare e poco alla volta aggiungi 20 g di latte a temperatura ambiente. Sostituisci la foglia con il gancio e aggiungi 135 g di **burro** ammorbidito. Aggiungi 5 g di sale e lavora ancora per 20 minuti. L'impasto dovrà rimanere legato al gancio. Trasferisci la pasta su un piano infarinato e forma una palla, mettila in una ciotola e falla lievitare coperta per un paio d'ore. Quando il volume sarà raddoppiato, lavora l'impasto dandogli una forma allungata. Fodera lo stampo da plumcake con la carta da forno, versa la pasta e fai lievitare ancora per 1 ora. Prima di infornare spennella la superficie con un tuorlo d'uovo miscelato a 20 g di latte. Inforna a 175°C per 35 minuti. In una ciotola lavora 150 g di **ricotta** con 50 g di zucchero e la **scorza candita** di un limone. Taglia a pezzetti un cestino di **fragole** e condiscile con 1 cucchiaio di zucchero. Spalma la ricotta sulle fette di pan brioche e completa con le fragole, qualche goccia di **aceto balsamico**, un po' di **prezzemolo fresco** tritato e qualche fiore Nasturzio.

3 Ai cereali con robiola e sgombro

Versa 150 g di f**arina Manitoba**, 75 g di **farina integrale** di grano tenero e 75 g di **farina di farro** integrale nel bicchiere della planetaria. Con la frusta a foglia mescola le tre farine. Unisci 2 g di **lievito** di birra, 1 cucchiaio di **miele**, fai girare la frusta a bassa velocità e unisci 450 g di acqua. Impasta per circa 10 minuti. Aggiungi 65 g di **semi misti**, un cucchiaio di sale e 50 g di **olio di oliva**. Lavora fino a quando l'impasto si attorciglierà alla frusta, poi togli dalla planetaria e metti in una ciotola. Fai lievitare per un'ora. Trascorso il tempo stendi la massa su una spianatoia infarinata. Dagli la forma della pagnotta e incidi la superficie, fai lievitare ancora per un'ora. Inforna a 250°C per 45 minuti. In una ciotola lavora la **robiola** con l'olio e il limone. Taglia a fette di 2 cm il pane e spalma la robiola. Distribuisci su ciascuna fetta qualche pezzo di **sgombro** sott'olio e qualche fettina di **cetriolo**. Finisci con un fiore di Nasturzio e un filo di **olio di oliva**.

fiori eduli

Puoi profumare i piatti utilizzando fiori di moltissime piante, come achillea, aglio selvatico, arancio, basilico, borragine, calendula, camomilla, caprifoglio, carota, centaurea e molti altri...

8 pesti abbinamenti INATTESI

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **MARIA CRISTINA FERRARI**
RICETTE DI **MARILENA BERGAMASCHI**
FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**
E **GIAN MARCO FOLCOLINI**

Preparazione 30 min.

Cottura 40 min.

"Ricche di zucchero, le cipolle rosse hanno un gusto delicato. Oltre a quella di Tropea Igp ci sono la rossa di Acquaviva e quelle di Alife e di Certaldo".

Cipolle ripiene con salsa di noci

Per 4 persone
Per il pesto di noci: 100 g di gherigli di noce - 1 fetta di pancarrè - latte - 1/2 spicchio d'aglio - 60 g di ricotta - 20 g di burro - noce moscata - latte - 4 cipolle rosse - 60 g di parmigiano - 100 g di prosciutto cotto - 2 uova - 50 g di pangrattato - timo - burro - olio extravergine di oliva- sale - pepe

Versa nel mixer i gherigli di noci con il pancarrè, privato della crosta, ammorbidito nel latte e leggermente strizzato. Unisci l'aglio, la ricotta, 20 g di burro, 4 cucchiai d'olio, noce moscata, sale, pepe e frulla per ottenere un composto cremoso. Conserva in frigorifero.
Spella le cipolle avvolgile una per una nella stagnola e cuocile in forno per circa 20 minuti. Quando sono fredde, elimina le calotte superiori e la parte centrale, in modo da ottenere 4 coppette.
Trita la polpa delle cipolle con il prosciutto e versala in una ciotola. Unisci le uova, 40 g di pangrattato, il parmigiano, timo, sale e pepe.
Farcisci le cipolle con il ripieno, spolverizza con il pangrattato rimasto e trasferiscile sulla placca del forno. Disponi su ogni cipolla un fiocco di burro e cuoci in forno già caldo a 180 °C per circa 20 minuti, finché saranno dorate. Servi le cipolle con il pesto.

Penne peperoni e frutta secca

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 12 minuti

320 g di penne - olio extravergine di oliva - grana padano - sale - pepe
Per il pesto di peperoni:
- 1 peperone rosso medio
- 1 peperone giallo medio
- 60 g di gherigli di noce - 100 g di ricotta - 1/2 spicchio d'aglio - origano secco - peperoncino

Adagia i peperoni sulla placca foderata con carta forno e cuocili in forno già caldo a 200°C per 30 minuti, girandoli 2-3 volte. Sfornali, mettili in una ciotola, chiudi con un coperchio o la pellicola e lascia raffreddare. Elimina la pelle, i torsoli e i semi.
Tagliali a filetti, frullali al mixer con le noci, l'aglio, 1 cucchiaino di origano sbriciolato, 1 pizzico di peperoncino, 4 cucchiai d'olio e 1 di acqua fredda. Incorpora la ricotta e regola sale e pepe. Trasferisci il pesto in una ciotola. Riempi una pentola con abbondante acqua salata e porta a ebollizione.
Cuoci le penne per il tempo indicato sulla confezione. Diluisci il pesto con 2-3 cucchiai d'acqua di cottura, scola la pasta, trasferiscila nella ciotola con il pesto, mescola bene e servi con abbondanti scaglie di grana padano.

Preparazione 30 min.

Cottura 20 min.

"Le vongole veraci hanno un gusto delicato e si distinguono per la forma allungata e per le striature presenti sulla conchiglia".

Trofie al basilico con sauté di vongole veraci

Per 4 persone
320 g di trofie - 1 mazzetto di basilico - ½ spicchio di aglio - olio extravergine di oliva - sale Per il sauté di vongole: 1 kg di vongole veraci - 2 spicchi di aglio - 1 dl di vino bianco - 1 mazzetto di erba cipollina e prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale - peperoncino fresco Per il pesto: 1 mazzetto di basilico -1 spicchio di aglio - ½ limone non trattato

Lava le vongole e tienile in ammollo per 2 ore in acqua fredda salata (18 g di sale per litro). Scolale e sciacquale sotto l'acqua corrente grattando per pulire le valve. Versa 4-5 cucchiai di olio in un tegame molto largo e a bordi bassi, unisci 2 spicchi di aglio schiacciati e un pezzetto di peperoncino privato dei semi. Metti sul fuoco e fai imbiondire l'aglio.
Unisci i molluschi e fai insaporire 2 minuti, versa un mestolino di acqua, copri e lasciale aprire. Mettile da parte e filtra il fondo di cottura. Aggiungi nel tegame 4 cucchiai di olio, l'aglio rimasto schiacciato, un pezzettino di peperoncino, il liquido filtrato, le erbe tritate e le vongole parzialmente private delle valve. Fai insaporire a fuoco vivo e conserva al caldo.
Cuoci la pasta e intanto prepara un pesto morbido tritando finemente il basilico con l'aglio pelato, un pizzico di sale e la scorza di limone aggiungendo un filo di olio.
Scola le trofie e condiscile subito con il pesto. Trasferiscile nei piatti, distribuisci le vongole con il relativo sughetto e servi subito.

Budini di robiola con pomodorini e capperi

Per 6 persone
200 g di robiola - 250 g di pomodorini - 100 g di grana padano grattugiato - 3 uova - 150 ml di panna - origano secco - burro - olio extravergine di oliva - noce moscata - farina 00 - sale - pepe
Per il pesto di capperi: - 2 cucchiai di capperi dissalati - 1 mazzetto di prezzemolo - 1/2 spicchio d'aglio - 1 filetto di acciuga - 1 cucchiaio di aceto di vino

Taglia i pomodorini a metà, sistemali in una teglia foderata con carta da forno, spolverizzali con un pizzico di sale e abbondante zucchero. Cuocili in forno già caldo a 140°C per 1 ora. Lasciali raffreddare nel forno e poi condiscili con olio extravergine di oliva e origano.
Versa nel bicchiere del mixer i capperi, le foglie di prezzemolo, l'aglio, l'acciuga, l'aceto, abbondante pepe, 4 cucchiai di olio e 2 di acqua fredda. Frulla fino a ottenere un composto cremoso. Conservalo in frigorifero.
In una ciotola lavora la robiola con il grana, 30 g di farina, la panna, un pizzico di sale, pepe e noce moscata. Incorpora le uova, una alla volta, e amalgama. Suddividi il composto in 6 stampini imburrati. Trasferiscili in una teglia dai bordi alti, versa acqua bollente fino a 2/3 della loro altezza e cuoci in forno caldo a 170 °C per circa 35 minuti. Lasciali intiepidire, sforma i budini sui piatti, irrorali con il pesto e decorali con i pomodorini.

"Per questa ricetta sono ottimi anche i budini di ricotta, per farli sostituisci la robiola con un'uguale quantità di ricotta vaccina romana".

Preparazione 30 min.

Cottura 95 min.

consigli utili

pomodori CONFIT o caramellati

Cotti a lungo nel forno con zucchero ed erbe aromatiche, i pomodori confit o caramellati sono preziosi per ogni ricetta. Ottimi per condire spaghetti e bruschette, arricchiscono anche pizze e focacce.

COME si conservano

Sanifica in acqua bollente i barattoli di vetro a chiusura ermetica. Riempili con i pomodori e copri con olio d'oliva, fino a 2 cm dal bordo. Chiudi i vasetti e lasciali raffreddare capovolti.

IL CAVIALE **del** Mediterraneo

La bottarga altro non è che la sacca ovarica di pesce, i più diffusi sono il muggine e il tonno, conservata sotto sale. In commercio si trova anche la versione più facile da utilizzare, sotto forma di polvere. È un ingrediente ricercato perché molto saporito. Aggiunta semplicemente all'ultimo momento, senza bisogno di cottura la bottarga regala a ogni pietanza un intenso sapore di mare.

Spaghettoni rucola e bottarga

320 g di spaghettoni - 20 g di bottarga di muggine - 4 pomodorini - olio extravergine di oliva - sale - pepe
Per il pesto di rucola: 60 g di rucola - 60 g di nocciole tostate e spellate - 60 g di grana padano - 1/2 spicchio d'aglio

Lava e asciuga bene la rucola, spezzettala e trasferiscila nel mixer. Unisci le nocciole e l'aglio. Frulla il tutto e poi aggiungi 4 cucchiai d'olio e 3 cucchiai di acqua molto fredda. Aziona nuovamente il mixer e frulla fino a ottenere un composto fluido e omogeneo. Incorpora il formaggio grattugiato, regola di sale e pepe e trasferisci il pesto in una ciotola.
Metti una pentola di acqua salata sul fuoco e portala a ebollizione. Cuoci la pasta per il tempo indicato sulla confezione. Diluisci il pesto con 2 cucchiai di acqua di cottura della pasta, scolala al dente e versala nella ciotola con il pesto. Mescola per amalgmare.
Distribuisci la pasta nei piatti, spolverizza con la bottarga grattugiata e poi decora con un pomodorino per ciascun piatto. Servi la pasta caldissima.

Preparazione 15 min.
Cottura 8 min.

"Il pesto di limone e mandorle è ottimo anche per insaporire il pesce bianco, lessato oppure cotto in padella".

Preparazione 10 min.
Cottura 12 min.

"Per servire, distribuisci due cucchiai di crema di rucola in ogni piatto, disponi sopra le linguine e termina con un pomodorino".

Tagliata di pollo al limone e mandorle

Per 4 persone
600 g di petto di pollo a fettine sottilissime - aceto di vino bianco - burro - olio extravergine di oliva - sale - bacche di pepe rosa
Per il pesto di limone e mandorle: 2 limoni - 60 g di mandorle - 40 g di parmigiano reggiano - 40 g di pecorino romano - 1 ciuffo di finocchietto selvatico

Grattugia la scorza dei limoni e pelali al vivo, metti gli spicchi privati dei semi e la scorza nel mixer. Aggiungi le mandorle spellate, il finocchietto, 4 cucchiai d'olio, 2 cucchiai d'acqua fredda, sale, pepe e frulla per ottenere un composto fluido. Incorpora i formaggi.
Metti una noce di burro in una padella, quando sarà nocciola fai cuocere il petto di pollo per 7-8 minuti. Regola sale e pepe.
Stempera il pesto con 2 cucchiai d'acqua tiepida. Distribuisci nei piatti le fettine di pollo e decora con il pesto, finocchietto e pepe rosa.

Insalata tonno, patate e fagiolini ai tre pesti

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 12 minuti

4 patate piccole - 150 g di fagiolini - 160 g di tonno - olio extravergine di oliva -aceto - sale - pepe Per il pesto siciliano: 5 pomodori secchi sott'olio - 30 g di gherigli di noci - 1 ciuffo di menta - 20 g di ricotta salata - 1/2 limone non trattato - zucchero Per il pesto di pistacchi: 50 g di pistacchi spellati - 40 g di parmigiano reggiano - 6 foglie di basilico - 1/2 spicchio d'aglio Per il pesto di carciofi: 60 g di carciofi sott'olio - 30 g di mandorle spellate - 1/2 spicchio d'aglio - 20 g di pecorino - maggiorana

Versa nel mixer i pomodori secchi, le noci, le foglie di menta, la ricotta salata, il succo e la scorza grattugiata del limone, zucchero, pepe, sale e 3 cucchiai d'olio, poi aziona.
Spezzetta le foglie di basilico mettile nel mixer con i pistacchi, l'aglio, 3 cucchiai d'olio, 3 d'acqua fredda e frulla. Unisci il formaggio, sale e pepe.
Frulla i carciofi con le mandorle, l'aglio, la maggiorana, 3 cucchiai d'olio e 3 d'acqua fredda. Unisci il pecorino e regola sale e pepe.
Taglia a dadini le patate, a pezzetti i fagiolini e il tonno. Trasferiscili in una ciotola e condisci con sale, pepe, olio e aceto. Servi l'insalata con i pesti.

"Per mantenere vivace il colore del pesto di frutta, irrora i frutti di bosco con qualche goccia di succo di limone e poi frullali".

Preparazione 10 min.

Cottura 35 min.

Quadrotti al pistacchio con frutti di bosco

Per 4 persone
100 g di burro - 2 uova - 100 g di zucchero - 50 g di farina- 50 g di farina di pistacchi - zucchero a velo
Per il pesto di frutti di bosco: 300 g di frutti di bosco - 60 g di zucchero - 1 cucchiaio di miele d'acacia - aceto balsamico

Monta le uova con lo zucchero fino a ottenere una crema chiara e spumosa. Aggiungi il burro morbido e amalgama, poi unisci le due farine, di semola e di pistacchio.
Ungi una placca con poco burro e ricoprila con carta forno. Versa l'impasto e cuoci in forno ventilato a 170° C per 35 minuti.
Controlla la cottura con uno stecchino. Quando la torta è pronta sforna e tagliala a quadrotti. Spolvera con zucchero a velo.
Metti i frutti di bosco e lo zucchero nel frullatore. Frulla per 1 minuto. Aggiungi poche gocce di aceto balsamico e il miele d'acacia.

fai da te FARINA *DI PISTACCHI*

Preparare in casa la farina di pistacchi è facile e veloce. Versa nel bicchiere del frullatore 100 g di pistacchi sgusciati e 2 cucchiai di maizena. Poi, aziona il frullatore a scatti in modo che le lame non si scaldino. Questo procedimento serve per ricavare la farina da ogni varietà di frutta a guscio. Se non prevedi di cuocere la farina di frutta secca, evita di aggiungere la maizena.

come si usa

Il colore brillante della farina di pistacchi la rende perfetta per decorare i piatti, ma è ottima anche negli impasti dei prodotti da forno: usala per sostituire un terzo della farina di semola.

Carne dall'Isola di Smeraldo
Buona per natura

"Falla semplice": la ricetta dello chef Simone Rugiati per gustare al meglio una carne eccellente

La ricetta

"FALLA SEMPLICE", CONTROFILETTO DI MANZO AL BBQ CON SALSA AL VINO ROSSO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: • 800 g di controfiletto di manzo irlandese • 1/2 bottiglia di vino rosso aromatico • 1 rametto di timo • 2 bacche di anice stellato • 10 g di pepe nero in grani • 50 g di zucchero • sale q.b.

Priva il controfiletto del tessuto connettivo, senza togliere il grasso, indispensabile per l'ottima riuscita della ricetta, e incidi quest'ultimo con tagli paralleli distanti 1/2 cm, meglio se a griglia. **Taglia la carne** a fette spesse e legale con spago da cucina dandole una forma tondeggiante con il grasso esterno. Lasciale a temperatura ambiente, condite con timo e coperte con pellicola. Quando il BBQ sarà a temperatura, con della carta leggermente oliata ungi la griglia. **Cuoci la carne** per circa 8 minuti per lato, girandola su tutti i lati in modo da sigillare la parte esterna e conservare i succhi all'interno. Sposta il controfiletto nella zona meno calda del BBQ, in piedi con il grasso verso l'alto e chiudi il BBQ, terminando la cottura fino a 46 gradi al cuore. Il grasso si scioglierà e condirà la carne. Lascia riposare il filetto prima di tagliarlo e salarlo. **Fai ridurre il vino** con l'anice, il pepe e lo zucchero fino a 1/3 del suo volume, ottenendo una consistenza sciropposa. Servi il controfiletto con la salsa al vino rosso preparata e verdure a piacere.

Chef poliedrico e creativo, nonché amatissimo personaggio tv, Simone Rugiati è diventato ambassador della carne irlandese in Italia. Le sue origini toscane ne fanno un grande estimatore delle carni di qualità. "Il cibo parla da solo. Quando hai a disposizione una materia prima ottima, va rispettata e preparata in modo semplice, come dice il nome della mia ricetta, perché è proprio in purezza che se ne assaporano al meglio tutte le caratteristiche. Noi siamo quello che mangiamo, e lo stesso vale per i bovini allevati in Irlanda: l'ambiente naturale, vicino al mare, il microclima e l'alimentazione a base di erba danno alla carne irlandese un valore aggiunto unico in termini di qualità e sapore, oltre a renderla più sostenibile". Nella sua ricetta, Rugiati pone l'attenzione sulla giusta cottura del controfiletto: è ideale al barbecue, per via della marezzatura e del grasso che lo caratterizzano che, sciogliendosi, lo mantengono morbido e succulento.

GARANZIA DI QUALITÀ

La carne di manzo irlandese è certificata dal Grass Fed Standard, un protocollo applicato su scala nazionale, primo al mondo, che consente di tracciare e verificare la percentuale di erba presente nell'alimentazione dei bovini. Per qualificarsi Grass Fed, infatti, devono nutrirsi almeno per il 90% dell'erba fresca dei pascoli o di foraggio a base di erba. La loro carne risulterà così naturalmente più gustosa, sana e con maggiori proprietà nutrizionali, ricca di betacarotene e vitamine A ed E.

www.irishbeef.it.

A CURA DI **MICHELA SASSI**

tritatutto

1

Un aiuto in cucina

Il tritatutto elettrico è la soluzione ideale per risparmiare tempo in cucina, evitando di tagliare gli alimenti con il coltello e ovviamente è anche più sicuro. Indipendentemente dal modello scelto, dal fatto che sia manuale o elettrico, i tritatutto svolgono un'importante funzione: tritano il cibo in pezzi grossolani o sottili. Gli usi più diffusi sono: tritare verdure, erbe e spezie dure; preparare condimenti e salse, ridurre in briciole pane e cracker.

Occhio al numero di lame

Generalmente piccolo e compatto, si compone di un motore e di un contenitore cilindrico, in vetro oppure in plastica. L'operazione di sminuzzamento viene svolta dalle lame che variano nel numero, da 2 a 6 secondo il modello: maggiore è il numero di lame, minore sarà il tempo necessario per tritare gli alimenti. Per preparare le salsa e per trattare ingredienti come panna e maionese, le lame vanno sostituite da un disco emulsionante.

Sceglilo così

Nell'acquisto valuta la potenza del motore, da cui deriva la velocità di sminuzzamento; per tritare verdure, frutta secca e caffè serve un motore potente. Scegli la possibilità di impostarlo a più livelli di velocità, in modo che sia regolabile a seconda degli alimenti. Infine, assicurati che sia stabile e dotato di piedini e di base in gomma antiscivolo.

super versatile

Tritatutto elettrico dotato di lame in titanio, motore con potenza di 1000 W e sistema di protezione. Moulinette Ultimate è in grado di tritare anche gli ingredienti più difficili in modo semplice, merito delle funzioni 5-in-1. Potente ed efficiente è costruito con materiali di qualità e risulta sempre stabile grazie ai suoi piedini anti scivolo.
(**Moulinex**, 1000 W, € 79,99)

Polpette leggere con erbette, carote e pollo

Per 16 polpette
Preparazione 30 minuti
Cottura 20 minuti

400 g di petto di pollo - 100 g di erbette - 100 g di carote - 1 uovo - 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva - 1 cucchiaio di curry dolce - pangrattato - sale e pepe

Pela le carote e tagliale a cubetti piccoli, pulisci e taglia anche le erbette. Versa tutto in una padella con un filo d'olio e fai cuocere per pochi minuti. Poi togli dal fuoco e tieni da parte.

Taglia il petto di pollo a pezzetti e versalo nel bicchiere del tritatutto. Aziona per qualche minuto e controlla che sia tritato in modo uniforme. Unisci le verdure già cotte e trita ancora 1 minuto per ottenere un composto uniforme. Trasferiscilo in una ciotola capiente.

Aggiungi l'uovo il curry dolce e il pangrattato. Regola sale e pepe. Mescola con cura e forma le polpette con l'aiuto di un cucchiaio.

Ungi una teglia, disponi le polpette senza sovrapporle e informa a 200°C per circa 20 minuti. Passato il tempo, controlla che siano ben dorate da ogni lato e, se è necessario, girale. Togli dal forno e servi le polpette ben calde.

SEMPRE EFFICACI e rapidi

PRATICO E COMPATTO

L'ampio contenitore, con una capienza di 0,8 litri è lavabile in lavastoviglie. Oltre alla lama in acciaio Inox, ideale per tritate le verdure e il ghiaccio, è accessoriato con un disco emulsionatore, molto comodo per montare le uova, la panna, la maionese e le salse in genere. (**Bosch**, 400 w, € 46)

ELEGANTE E VERSATILE

Tritatutto a due velocità: per la tritatura classica e per ridurre gli ingredienti in crema. L'opzione Pulse permette di scegliere triti grossi oppure fini, mentre con la frusta è facile sbattere, montare, emulsionare e amalgamare gli ingredienti. E per aggiungere liquidi nel corso della lavorazione c'è la pratica vaschetta. (**KitchenAid**, 240 w, € 99)

TRITI PERFETTI

TritaMax sminuzza carne, verdure per soffritti, formaggio, pangrattato e frutta secca, grazie al motore da 500 W e alle 4 lame in acciaio Inox. Oltre alla frusta per montare ed emulsionare, è dotato di un pratico beccuccio dosa liquidi per aggiungere l'olio a filo senza interrompere la lavorazione. (**Imetec**, 500 w, € 48,90)

DOPPIA VELOCITÀ

Comodo il mixer a 4 lame che consente di sminuzzare più velocemente. Inoltre, le due velocità di lavorazione permettono di triturare facilmente ogni ingrediente. Dotato di accessorio Multi Mayo, ideale per la maionese. (**Kenwood**, 500 w, € 33,90)

TRITA CARNE E VERDURE

Dotato di diverse lame, macina a mano la carne, tritura verdure, pane, frutta secca e formaggi stagionati, e funziona anche come passaverdure. È accessoriato con un solido pestello e una pratica ventosa che conferisce stabilità e aderenza al piano di lavoro. (**Tescoma**, € 44,90)

WONDERFUL® PISTACHIOS

Sale e Pepe e Peperoncino Dolce

Wonderful® Pistachios, leader mondiale nella produzione dei pistacchi più grandi del mercato, presenta due varianti inedite e golose: Sale e Pepe e Peperoncino Dolce. Fonte di proteine, vitamine e minerali, i pistacchi Wonderful® Pistachios nascono così, con gusto e dimensioni davvero extra large, al sole della California. Lo stesso sole che fa schiudere naturalmente i gusci, che non vengono perciò aperti meccanicamente, come invece molti erroneamente pensano. Le nuove proposte arricchiscono aperitivi e pause di una nuova esperienza del gusto, mantenendo tutte le straordinarie qualità organolettiche e nutrizionali di questo frutto. Gli esperti di alimentazione oggi suggeriscono infatti di inserire i pistacchi californiani nella propria dieta anche a colazione o come spezza pasto, come ricarica di energia prima di un allenamento oppure aggiungendoli a ricette salate e ricche insalate.

SIR WINSTON TEA

Attivatè tè verde Arancia + Cannella

Nasce il nuovo Attivatè verde Arancia + Cannella, il primo nella famiglia degli Attivatè ad unire le proprietà antiossidanti del tè verde a quelle energizzanti del caffè verde.
Il caffè verde, ottenuto dai semi di caffè che non hanno subito il processo di tostatura, contiene caffeina naturale in grado di aiutare la concentrazione e dare energia.
Attivatè verde Arancia + Cannella è una sana alternativa al caffè.
Una nuova esplosione di benessere, energia e gusto grazie alla combinazione delle virtù del tè verde e delle note fruttate e aromatiche di arancia e cannella.

CLECA S. MARTINO

Pasta Madre disidratata con lievito Biologico BioSun

La pasta madre disidratata BioSun è ideale per la preparazione di pane, pizza e focacce dalla consistenza fragrante e soffice, ma anche per realizzare dolci lievitati come brioches, croissant o maritozzi, un ingrediente perfetto per la macchina del pane. La Pasta Madre BioSun, con la certificazione biologica, proviene da coltivazioni biologiche. Nasce dalla combinazione di lievito naturale o madre, ottenuto dalla fermentazione naturale della farina e del lievito di birra.

NUOVA TERRA

Già Pronti Per Te!

Già Pronti Per Te è una linea di piatti pronti, si tratta di tre sfiziosi mix di legumi e cerali da mangiare in qualsiasi occasione: in ufficio, in smart working o in riva al mare. Il naturale processo di cottura con olio extravergine di oliva permette di risparmiare tempo in cucina senza rinunciare al gusto e ai benefici di un'alimentazione sana, equilibrata e golosa. Cereali e legumi che diventano, con un filo d'olio, piatti leggeri e sfiziosi, ma perfetti anche con l'aggiunta di carne, pesce e verdure per ottenere un pasto completo e bilanciato.

CANTINA DI SOAVE

Degustazioni online della Cantina Rocca Sveva

Cantina di Soave ha messo a disposizione in videoconferenza, i sommelier di Rocca Sveva per una degustazione privata, a casa propria. Due i wine kit che si possono scegliere: "Passion", che racchiude tutto l'amore per i vini iconici della tradizione veronese, a partire dal Soave Classico DOC, per passare ai due rossi Valpolicella Superiore DOC e Amarone della Valpolicella DOCG, per concludere con la dolcezza del Recioto di Soave Classico DOCG. "Joy", cioccolato e vino: l'Amarone della Valpolicella DOCG e il Recioto di Soave Classico DOCG regalano emozioni sensoriali uniche, abbinati a diverse tipologie di pregiato cioccolato. Basta scegliere e prenotare la degustazione sul wine shop online www.roccasvevashop.it e aspettare il kit degustazione che viene spedito comodamente a casa. All'interno si trova tutto l'occorrente: il vino, i calici, le tovagliette, il cavatappi e gli assaggi da abbinare, se la degustazione li prevede. Il wine tasting, che si svolge su Zoom o Meet, è adatto a tutti perché è possibile concordare prima il livello di approfondimento desiderato. Può diventare anche un'occasione per imparare qualcosa di nuovo sul mondo del vino e per approcciare le principali tecniche di degustazione.

KOCH

Spätzle di Koch

Gli Spätzle, tipici dell'Alto Adige, sono realizzati con farina di grano tenero, latte, uova. Koch li presenta nella pratica versione surgelata, pronti per essere assaporati in pochi minuti a casa propria. Gli spätzle Koch vengono prodotti con materie prime di alta qualità e vengono surgelati senza l'aggiunta di additivi e conservanti, sulla base della tipica ricetta altoatesina. Disponibili nella versione all'uovo e nella versione agli spinaci.

FERRERO

Nuovo tubo di Nutella® Biscuits

Nutella® Biscuits si presenta con una nuova veste: il tubo. Il nuovo pack rigido è pratico e richiudibile, permettendo così di portare Nutella® Biscuits sempre con sé. La croccantezza del biscotto, la cremosità del ripieno ed il perfetto equilibrio di gusto rappresentano i tratti distintivi di Nutella® Biscuits che viene prodotto nello stabilimento di Balvano con la linea produttiva più innovativa e complessa che il Gruppo Ferrero abbia mai realizzato.

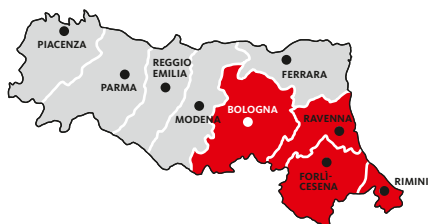
DUCHESSA LIA®

Roero Arneis DOCG

Il Roero Arneis DOCG di Duchessa Lia ha un colore giallo paglierino con riflessi leggermente ambrati.
Dal bouquet fresco e fruttato e dal sapore asciutto con sentori di mandorla, è perfetto in abbinamento a piatti a base di pesce, carni bianche e verdure.
Ottimo come aperitivo.

DI MARIA CRISTINA FERRARI

Tavernello BIANCO FRIZZANTE

Proveniente dalle colline romagnole, il Frizzante Bianco Tavernello è prodotto per l'**85% da Trebbiano**, secondo quanto stabilito dal disciplinare del Consorzio Vini Romagnoli. Le origini del Trebbiano risalgono all'antichità: già Etruschi e Romani sembra lo coltivassero e Plinio il Vecchio, ricorda di aver bevuto il Vinum trebulanum nella sua enciclopedia Naturalis Historia. Il vino Frizzante Bianco Tavernello è il risultato della diraspatura, pressatura tradizionale e di 8 giorni di fermentazione a 16-19° C in vasche da 300-600 ettolitri. Terminato il periodo di fermentazione, il vino viene conservato in serbatoi di acciaio inox per 3-6 mesi fino all'imbottigliamento. La **bassa gradazione alcolica** di Tavernello Bianco Frizzante lo rende perfetto per saccompagnare sushi e sashimi, antipasti e ostriche.

ZONA DI PRODUZIONE

Il Trebbiano si coltiva nelle province di Bologna, Forlì-Cesena, Ravenna e Rimini. In queste zone, grazie alla posizione favorevole tra Appennino e pianura, fino al mare, si è sviluppata una gloriosa tradizione vitivinicola.

PRENDI NOTA GLI AROMI

Di un bel colore giallo paglierino, questo vino risulta intenso e fresco con delicati aromi floreali. Morbido e delicato al palato con leggera effervescenza si serve alla temperatura di 7 °C e può accompagnare piatti salati e dolci.

TAGLIATELLE FRITTE

Su di una spianatoia forma una fontana con **500 g di farina**, al centro sguscia **5 uova** e unisci 100 ml di **rum**. Sbatti con una forchetta prendendo a poco a poco un po' della farina circostante e impasta il tutto fino a ottenere una pasta liscia e omogenea. Fai riposare mezzora all'interno di un sacchetto di plastica poi stendila con il matterello in una sfoglia sottile (come quella delle tagliatelle). Cospargi la superficie con la scorza grattugiata di 1 **limone** e 2 cucchiai di **zucchero semolato**, poi arrotola il tutto e taglia delle "fette" di circa 1 cm, disponi le rondelle ottenute in un vassoio e fai asciugare per 30 minuti. Friggi, pochi pezzi alla volta, in abbondante olio di arachide. Quando le tagliatelle saranno dorate, scolale con una schiumarola e lasciale asciugare su carta da cucina. Lascia raffreddare e spolvera con zucchero a velo.

veg PER TUTTI

Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Salmorejo con cracker al sedano

Del mio viaggio a Siviglia mi porto dentro il caldo di dolcezza asfissiante, i colori di smalto degli azulejos, e il gusto fresco, sapido e setoso del salmorejo, la vellutata fredda - e agliatissima - nota come gazpacho andaluso. Ecco una ricetta per rinfrescare i ricordi (e il palato)!

Taglia a cubetti 200 g di **pane raffermo** e mettilo in ammollo in acqua fredda. Taglia 1 kg di **pomodori rossi** maturi a pezzettoni, frullali e setacciali per eliminare buccia e semi. Trasferiscili in una ciotola con il pane ammollato e non strizzato, 2 spicchi di **aglio** privati dell'anima e spremuti, **sale** e **pepe**. Frulla con il mixer versando l'**olio** a filo, poco per volta, fino a ottenere una salsa liscia e setosa. Raffredda in frigorifero fino al momento di servire. Calcola almeno un paio d'ore perché i sapori si amalgamino e diano al salmorejo il suo inconfondibile, grintoso sapore. Per i cracker, impasta in punta di dita 25 g di **burro** freddo con 200 g di **farina 00** fino a ottenere una sabbiatura, poi aggiungi 70 ml di **vino bianco secco**, 50 ml d'**olio extravergine di oliva** e 6 g di sale. Continua a lavorare per ottenere un panetto uniforme. Aiutandoti con il matterello stendi l'impasto su un foglio di carta forno, poi adagia 20 g di **foglie di sedano**, copri con altra carta forno e stendi ancora fino a ottenere un rettangolo spesso circa 3 mm. Taglialo con un tagliapasta per ottenere i cracker della forma desiderata. Trasferisci il foglio nella teglia, spennella con olio e cospargi di **sale in fiocchi**. Cuoci in forno a 170 °C per circa 25 minuti. Lascia raffreddare e servi il salmorejo con i cracker. Decora con foglie di sedano.

FOTO DI FRANCESCO CARUCCI

"Se l'aglio crudo proprio non fa per te, ecco come salvare la digestione senza penalizzare il gusto: priva gli spicchi dell'anima e sbollentali per 3-4 volte, cambiando l'acqua ogni volta, risciacquali un'ultima volta e poi procedi normalmente con la ricetta."

Più gusto
Se vuoi intensificare il gusto del sedano, pela i gambi e sbollentali, poi frullali e passali al setaccio per ottenere 70 g di purea. Usala al posto del vino bianco secco per impastare i cracker.

e in più...

Involtini di melanzana

Per 4 persone

4 melanzana lunghe – 1 cipolla – 200 g di pomodori ciliegini – 2 cucchiai di pinoli - 2 fette di pancarrè - 30 ml di olio extravergine di oliva, più la dose per friggere - basilico - sale - pepe

Lava e taglia a fette di circa 5 millimetri le melanzane quindi friggile in una padella con la giusta quantità di olio di oliva caldo. Lasciale scolare sopra un foglio di carta.
In una padella versa l'olio di oliva e fallo scaldare, aggiungi la cipolla tritata e i pomodori lavati e tagliati a pezzetti. In una padella calda a parte fai tostare i pinoli. Quando i pomodori saranno leggermente appassiti, aggiungi il pancarrè sminuzzato grossolanamente e i pinoli tostati. Togli dal fuoco dopo pochi minuti, prima che tutto si amalgami.
Riprendi le melanzane a fette che hai fritto e inizia a comporre gli involtini, chiudendoli con uno stecchino. Impiatta e completa con una spolverata di pepe o di basilico tritato. Se ti piace, puoi servire questi involtini di melanzana anche freddi.

Preparazione 10 min.

Cottura 10 min.

Ricca melanzana

La melanzana è forse, più di tutte, la verdura che rappresenta la cucina siciliana. Protagonista di numerose ricette, buona da mangiare e salutare, ha la proprietà di assorbire molto bene i grassi alimentari, tra cui l'olio, consentendo la preparazione di piatti ricchi e saporiti, caratteristici della cucina mediterranea, come la Parmigiana e la pasta alla Norma.

Sicilia a tavola

Un antipasto, un primo e un dolce, tre piatti che ti trasportano nel cuore del Mediterraneo. Un pranzo semplicemente gustoso e leggero. Pochi dettagli che fanno la differenza: pinoli, finocchietto e cedro daranno una marcia in più ai tuoi piatti

A CURA DI **MARIA CRISTINA FERRARI** FOTO DI **GIAN MARCO FOLCOLINI** E **FRANCESCO CARUCCI**

Bucatini cremosi pepe e zafferano

Preparazione 10 min.

Cottura 15 min.

Per 4 persone

240 g di bucatini - 160 g di ricotta di pecora freschissima - 80 g di pecorino siciliano grattugiato - 2 bustine di zafferano - 1 ciuffo di finocchietto - olio extravergine di olive - pepe in grani - sale

Pesta i grani di pepe nel mortaio in modo da ottenere un composto grossolano. Fai cuocere la pasta in abbondante acqua bollente e salata per il tempo indicato sulla confezione. **Intanto, versa la ricotta** in una ciotola e ammorbidiscila mescolando con una forchetta. Sciogli lo zafferano in 2 o 3 cucchiai di acqua calda e poi incorporalo alla ricotta. Aggiungi il pecorino e amalgama con cura fino a ottenere un composto morbido e cremoso. Versa la crema di ricotta in una padella tipo salta pasta e aggiungi 2 cucchiai di acqua di cottura ancora calda.
Scola la pasta al dente, versala nella padella con la crema di ricotta aggiungi il pepe pestato e fai saltare per 1 minuto. Mescola con cura, decora con il finocchietto e servi.

Scorza aromatica

Il pregio maggiore del cedro sta nella sua scorza, spessa, carnosa e molto aromatica, perché ricca di olii essenziali, che viene trasformata in canditi dolci. Quella fresca grattugiata è ottima per aromatizzare creme e gelati.

Cornucopia, crema di ricotta e cedro

Preparazione 20 min.

Cottura 5 min.

Per 4 persone

Per la cornucopia: 250 g di farina - 30 ml di Marsala - 2 uova - 30 g di zucchero - 30 g di burro - olio di semi. Per la crema di ricotta: 250 g di ricotta - 50 g di zucchero - la scorza di 1 limone - 30 g di scorza di cedro candito

Impasta la farina con un uovo intero e un tuorlo, poi aggiungi il Marsala, lo zucchero e il burro. Lascia riposare per qualche ora in frigorifero. Stendi la pasta con il matterello allo spessore di 3 mm. Con un coppapasta di 10 cm di diametro ricava dei asciugare e friggili in olio ben caldo (almeno 180°C) per qualche minuto.
In una scodella mescola la ricotta con lo zucchero e aromatizza con la scorza del limone grattugiata. Farcisci le cornucopie con la crema aiutandoti con un sac à poche e guarnisci con la scorza di cedro candito.
In alternativa alla crema di ricotta puoi farcire le cornucopie con la crema di cedro. Ricava il succo e la scorza da 2 cedri, unisci 50 g di zucchero, il succo di 1 limone e fai scaldare, togli dal fuoco, aggiungi 2 uova e mescola. Fai addensare e lascia intiepidire, unisci 50 g di burro a cubetti, mescola ancora e lascia raffreddare in frigorifero.

8 piatti con menta FRESCA

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **MARIA CRISTINA FERRARI**
FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**

Preparazione 20 min.

Cottura 25 min.

"Per affettare le zucchine in modo regolare aiutati con una mandolina dalla lama di media altezza (2 mm) e usa sempre la protezione salvadita!".

Torta di zucchine e robiola profumata

Per 4 persone: 1 confezione di pasta brisée - 250 g di robiola - 2 zucchine - 150 g di piselli surgelati - un ciuffo di menta freschissima - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava e affetta sottilmente le zucchine. In una padella fai scaldare 2 cucchiai di olio extravergine di oliva. Quando è caldo, versa le zucchine e falle cuocere a fuoco vivace per qualche minuto. Togli dal fuoco e lascia raffreddare.
Sbollenta i piselli per 2 minuti in acqua salata, scolali e lascia raffreddare.
Versa in una ciotola la robiola con un cucchiaio di olio, mescola e regola sale e pepe.
Stendi la pasta brisée in una teglia rotonda, versa la robiola, mettine da parte un poco per la decorazione e distribuiscila con l'aiuto di una spatola lasciando liberi i bordi.
Procedi con la farcitura di zucchine e piselli, sempre tenendoti lontano dai bordi.
Poi ripiegali verso l'interno. Informa e cuoci per 20 minuti in forno riscaldato a 185°C.

Hummus di cannellini

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
più il tempo di ammollo
Cottura 30 minuti

250 g di fagioli cannellini secchi - 2 cucchiai di olio d'oliva - 2 cucchiai di pasta tahin - 1 cucchiaino di cumino in polvere - succo di 1 limone - 80 g di germogli misti - menta - paprica dolce - 1 spicchio d'aglio - sale

Lascia in ammollo i fagioli in abbondante acqua per 8 ore circa. Scolali, trasferiscili in una pentola colma d'acqua e cuocili per 30 minuti circa. Poi, elimina l'acqua, avendo cura di tenerne 1 cucchiaio da parte.
Versa i fagioli in un mixer, unisci l'aglio, il cumino, l'olio, la pasta tahin e il succo del limone. Frulla e regola il sale. La salsa deve risultare "vellutata": se è troppo densa, aggiungi uno o due cucchiai di acqua di cottura e amalgama con cura.
Conserva l'hummus in frigorifero. Al momento di servire mescola con cura, aggiungi un filo d'olio e decora il piatto con foglioline di menta e un pizzico di paprica dolce.

"La panzanella o pan lavato è un tradizionale piatto di riciclo. Questa è la versione toscana, ma esiste un piatto simile, il pan bagnat, in Costa Azzurra".

Panzanella con feta, pomodorini e cipolla

Per 4 persone
150 g di feta - 20 pomodorini ciliegia - 2 cetrioli - 1 cipolla rossa grande - 400 g di pane raffermo - 1 mazzetto di menta - olio extravergine di oliva - aceto - sale - pepe

Taglia il pane a cubetti di circa 2 centimetri, trasferiscilo in una ciotola capiente e bagnalo con una miscela di acqua e aceto.
Strizza il pane e mettilo in una ciotola più grande. Taglia la feta a cubetti, i pomodorini a fette, i cetrioli e la cipolla a fettine sottili quindi unisci tutte le verdure al pane.
Condisci con olio, sale e pepe a tuo piacimento. Infine, decora la panzanella con qualche foglia di menta freschissima.

"Il metodo tradizionale per preparare il cous cous è lungo e complesso, ma è facile trovare in commercio quello precotto".

Cous cous freddo di verdure estive

Per 4 persone
240 g di cous cous precotto - 2 zucchine - 1 cipolla rossa - 100 g di pomodorini - 1 peperone giallo - 1 peperone rosso - olio extravergine di oliva - 4, 5 foglie di menta fresca - sale - pepe

Versa in una pentola circa 500 ml di acqua, sala, aggiungi un filo di olio e porta a ebollizione, quindi spegni il fuoco, versa il cous cous a pioggia e copri.
Lascia riposare per qualche minuto. Intanto pulisci la verdura e tagliala a pezzetti e i pomodorini a metà.
In una padella, scalda due cucchiai abbondanti di olio, aggiungi la verdura e lascia cuocere a fuoco vivace per qualche minuto. Controlla la cottura unisci i pomodorini e spegni.
Unisci la verdura al cous cous, mescola, aggiungi 1 cucchiaio di olio e le foglie di menta spezzettate. Servilo freddo.

regala PROFUMO ai piatti

Ricca di mentolo e olii essenziali, la menta piperita è la varietà più diffusa e usata in cucina. In particolare, si sposa bene con le verdure, crude ma soprattutto cotte. Da provare i peperoni e le melanzane marinati con olio, aglio e foglioline di menta piperita. Molto usata anche la menta romana, che profuma le ricette tradizionali della capitale: i carciofi alla giudia, i saltimbocca e la trippa.

300
VARIETÀ

Sono i tipi di menta conosciuti ognuno con caratteristiche proprie e dall'aroma più o meno intenso. Tutti adatti a profumare i piatti dell'estate.

ANTICA **pasta** napoletana

Le reginelle o reginette oppure ancora mafaldine sono un formato di pasta lunga di origine napoletana dedicato alla principessa Mafalda di Savoia. Si presentano come una fettuccia piatta e larga circa un centimetro, dai bordi ondulati simili alle tagliatelle ricce. La sfoglia ha una consistenza irregolare per esaltare al massimo il gusto dei condimenti. I sughi suggeriti dalla tradizione sono a base di pomodoro, basilico e formaggi dal sapore intenso, come il caciocavallo.

Reginelle con erbe e salsa allo zafferano

Per 4 persone
360 g di reginelle - 400 g di zucchine - 1 ciuffo di menta - 200 ml di brodo vegetale - 20 g di farina - 20 g di burro - 1 bustina di zafferano - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Cuoci le reginelle in abbondante acqua salata. Nel frattempo, taglia le zucchine a julienne e saltale in padella per qualche minuto con un filo di olio.
Prepara una besciamella leggera allo zafferano: metti in una pentola il burro e la farina, fai sciogliere il burro e versa il brodo vegetale, mescola fino a ottenere una crema, poi unisci una bustina di zafferano e mescola.
Scola la pasta versala in una ciotola e unisci le zucchine, aggiungi un cucchiaio di olio extra vergine di oliva e qualche foglia di menta. Servi le reginelle insieme a qualche cucchiaio di salsa allo zafferano.

Preparazione 15 min.
Cottura 10 min.

"Il taglio à la julienne o a fiammifero prevede di ridurre le verdure a bastoncini molto sottili e lunghi circa 5 centimetri".

Preparazione 15 min.
Cottura 25 min.

Polpette di patate con paprica dolce

Per 4 persone
750 g di patate medie - 4 uova - 100 g di parmigiano - 1 ciuffo di menta - 1 cucchiaino di paprica dolce - pangrattato - olio di semi per friggere - sale - pepe

Lessa le patate in abbondante acqua calda, pelale e schiacciale fino a ridurle in purè. Apri 2 uova e separa i tuorli dall'albume. Sbatti i tuorli in una ciotola insieme al parmigiano e alla paprica dolce.
Trita la menta finemente e uniscila alle patate. Aggiungi il composto a base di uova e parmigiano e regola sale e pepe. Metti le 2 uova rimaste in una scodella, unisci gli albumi restanti e sbatti con una forchetta. Versa il pangrattato in un piatto e componi le polpette: aiutandoti con un cucchiaio da gelato forma delle palline. Immergile nell'uovo con delicatezza, quindi passale nel piatto con il pangrattato.
Cuoci le polpette in abbondante olio per friggere. Scolale e falle asciugare su un foglio di carta da cucina, aggiusta sale e pepe. Servi le polpette ancora calde.

Cannelloni bufala e spinaci

Per 4 persone
Preparazione 60 minuti
Cottura 25 minuti

250 g pasta fresca - 250 g di mozzarella di bufala - 250 g di ricotta romana - 1 cipolla - 600 g di spinacini estivi - 30 g di burro - 250 g di besciamella - sale e pepe - 125 g formaggio grattugiato - 1 ciuffo di menta

Ricava dalla sfoglia dei quadrati da circa 12 centimetri. Scottali in acqua bollente e stendili su un panno. Pulisci gli spinacini e tagliali grossolanamente. In una padella sciogli il burro e cuoci gli spinacini. Fai sgocciolare la bufala.
Lava e trita la menta tieni da parte qualche foglia per la decorazione. Lavora la ricotta con la mozzarella, aggiungi gli spinacini, la menta tritata e 2 cucchiai di formaggio grattugiato. Regola sale e pepe. Disponi il ripieno al centro di ogni quadrato di lasagna. Fai scaldare la besciamella e aggiungi il formaggio rimasto. Se è troppo densa, allungala con poco latte. Disponi in ogni quadrato il composto a base di bufala e chiudi il cannellone.
Metti i cannelloni in una teglia unta e coprili con la crema di formaggio. Scalda il forno a 200°C, copri la teglia e inforna per 15 minuti, poi scopri e lascia gratinare per altri 10 minuti.

“I piselli surgelati mantengono intatti gli elementi nutritivi, inoltre il freddo blocca l'attività di enzimi e batteri”.

Preparazione 20 min.

Cottura 37 min.

Flan di piselli e caprino

Per 4 persone
200 ml panna - 2 uova - 200 g parmigiano - 200 g caprino - 120 g piselli surgelati - 1 ciuffo di menta - sale e pepe

Sbollenta i piselli in acqua salata (se preferisci utilizza i piselli freschi). Tienine da parte 2 cucchiai per la decorazione e frulla il resto per ottenere una crema.
Passala al colino fine unisci la panna, le uova precedentemente sbattute e il parmigiano. In una ciotola insaporisci il caprino con un pizzico di sale e di pepe, quindi incorporalo ai piselli. Mescola tutto per ottenere un composto omogeneo.
Ungi gli stampi per flan, versaci il composto e inforna in modalità ventilato per 35 minuti a 160°C. Decora con piselli e foglie di menta.

CUOCILO *IN COCOTTE*

Flan è un termine francese che significa crostata salata o dolce. La stessa parola in italiano indica invece uno sformato o un timballo. Secondo la ricetta tradizionale il flan è un composto a base di verdure, uova intere e panna fresca, cotto in forno nello stampo con il buco nel mezzo oppure in cocottine monoporzione di ceramica. Vanno bene anche quelle usa e getta di alluminio.

soffice soufflé

Diversamente dal flan, il soufflé si presenta gonfio e leggero. Per ottenere questo effetto è necessario montare gli albumi a neve ferma: è così che in cottura l'impasto raddoppia.

A CURA DI **MARIA CRISTINA FERRARI**

ciliegie

Chi da piccolo non ha fatto gli orecchini con le ciliegie? Quelle belle che si trovavano nelle confezioni ancora unite dal picciolo? Con il loro colore rosso rubino segnano l'arrivo dell'estate e la fine della scuola. Le **ciliegie** e le **amarene**, le cugine dalla polpa più consistente e, come dice il nome, più amare delle prime, perfette per preparare sciroppi e liquori. Povere di calorie, ma ricche di **antocianine** questi frutti inibiscono i processi infiammatori (come un'aspirina ma senza effetti collaterali!) e sembra che siano un toccasana per i trattamenti anti-age grazie alle loro qualità antiossidanti. L'arrivo delle ciliegie sulle nostre tavole si attribuisce a Lucullo, console romano, noto buongustaio. Tra le numerose varietà coltivate in Italia ci sono le ciliegie di **Marostica**, a marchio Igp, le precoci **Bigarreau**, sul mercato già a metà maggio e il durone nero di **Vignola**, dolcissimo. Inoltre si coltivano in Campania, Emilia-Romagna, Piemonte, Veneto e Puglia.

Giovannino

La raccolta delle prime ciliegie avviene per la maggior parte nel mese di giugno. Il 24 giugno, festa di San Giovanni, si completa la raccolta delle ciliegie precoci, per questo il tipico "baco" viene detto Giovannino.

UN BREAK goloso

Le ciliegie sono fra i primi frutti della stagione estiva. Una tira l'altra e piacciono a tutti, grandi e piccoli. Prova a preparare il frappè in casa: ti serviranno 200 g di ciliegie, 800 ml di latte, 50 g di zucchero di canna integrale, 4 cubetti di ghiaccio e un frullatore. Togli i noccioli dalle ciliege, versale nel bicchiere con il latte, lo zucchero e il ghiaccio e frulla fino a quando il ghiaccio si sarà sciolto. Il frappé è pronto!

PRENDI NOTA

CILIEGIE tutto l'anno

Le ciliegie si trovano solo nei mesi di giugno e luglio, ma per averne una piccola scorta puoi preparare una conserva semplicissima. Procurati 1,5 k di **ciliegie**, 500 g di **zucchero** e un limone, una pentola dal bordo alto e un po' di pazienza per pulire le ciliegie! Lava e snocciola i frutti, mettili in una ciotola con lo zucchero e il succo di limone, fai riposare per 2 ore poi trasferisci tutto in una casseruola e fai cuocere per circa un'ora. Trascorso questo tempo spegni e metti nei vasetti sanficati.

Risolatte alla mandorla

Preparazione **20 minuti**
Cottura **35 minuti**
Dosi per **4 persone**

100 g di riso carnaroli - 500 ml di latte- 500 ml di latte di mandorle non zuccherato - 70 g di zucchero - 20 g di amido di mais - 1 baccello di vaniglia - 250 g di ciliegie- 1 cucchiaio di succo di limone - 80 g di pistacchi tritati - sale

Lava e snocciola le ciliegie. Prepara la salsa con 2 cucchiai di acqua e 2 cucchiai di zucchero. Metti tutto in un pentolino insieme alle ciliegie pulite e cuoci per 10 minuti a fiamma bassa. Unisci il succo di limone e fai raffreddare.

Metti da parte 4 cucchiai di latte e versa in un pentolino la parte restante. Aggiungi il latte di mandorle e porta a ebollizione. Unisci il baccello di vaniglia e in ultimo il riso.

Cuoci a fiamma bassa per 25 minuti mescolando. Diluisci l'amido di mais con il latte freddo messo da parte, unisci lo zucchero restante e cuoci ancora 2 minuti. Togli la vaniglia, distribuisci i 2/3 dei pistacchi nei vasetti, unisci la crema di riso e fai raffreddare. Servi con la salsa di ciliegie e i pistacchi rimasti.

Mini clafoutis

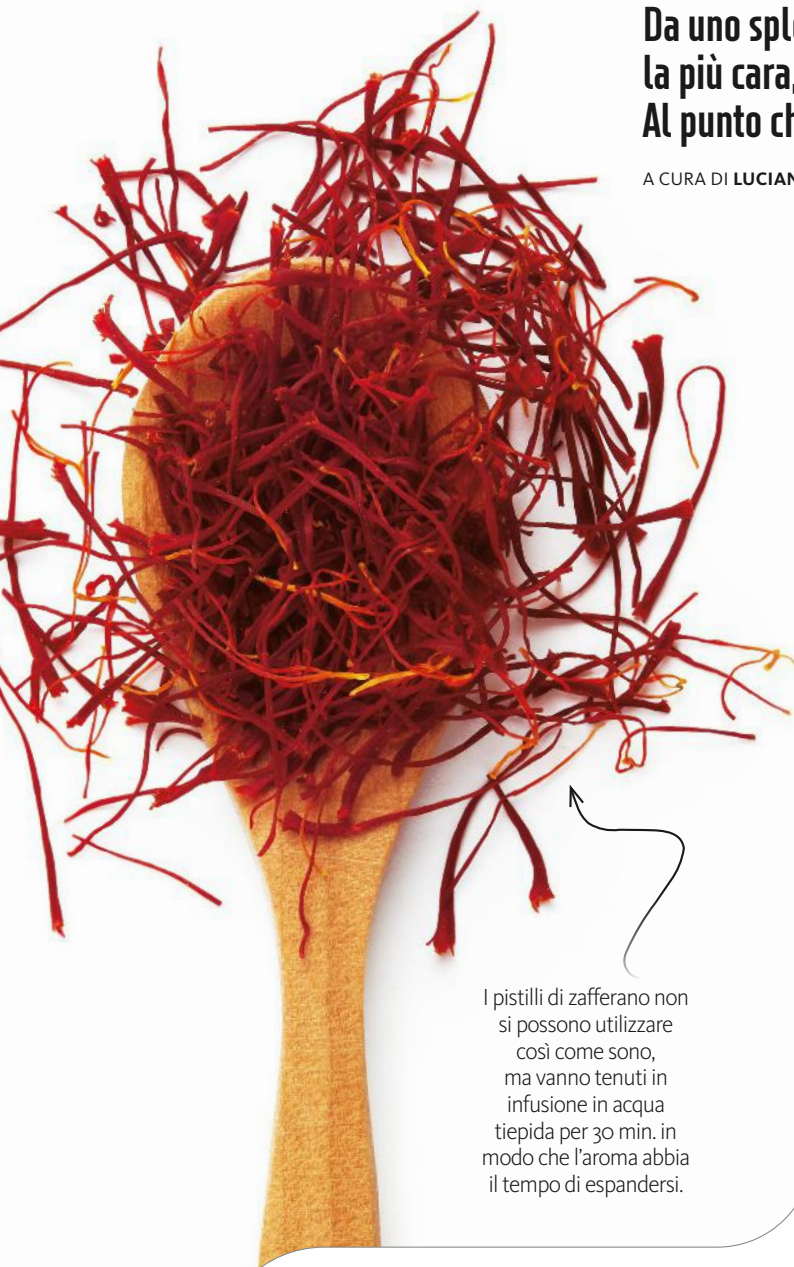
Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 20 minuti

500 g di ciliegie - 2 uova - 80 g di zucchero - 100 g di farina di mandorle - 80 g di farina 00 - 50 g di burro + altro per gli stampi - 270 ml di latte - cannella in polvere - zucchero a velo vanigliato - sale

Pulisci le ciliegie (tipicamente si lasciano i noccioli, ma se preferisci eliminali) e disponile in 4 stampini da forno monoporzione imburrati. **Sguscia le uova** separando tuorli e albumi. Monta i primi con lo zucchero e un pizzico di sale in una ciotola. Unisci il burro fuso, poi incorpora i 2 tipi di farina mescolati insieme con un pizzico di cannella, alternandoli al latte e versandolo a filo, in 2-3 volte. Infine, monta a neve gli albumi e incorporali al composto. **Versa il composto** sulle ciliegie nello stampo e cuoci i clafoutis in forno già caldo a 180°C per 10 minuti. Abbassa la temperatura a 150°C e prosegui la cottura ancora per 8-10 minuti, finché la superficie sarà gonfia e dorata (se si scuriscono troppo, coprili con un foglio di alluminio). Sforna e servi i dessert tiepidi o a temperatura ambiente, spolverizzati con zucchero a velo.

zafferano

Da uno splendido fiore viola nasce la regina delle spezie, la più cara, la più ricercata e quella che ha mille proprietà. Al punto che è conosciuta come la "spezia del buonumore"

A CURA DI **LUCIANA GIRUZZI** RICETTE DI **MARILENA BERGAMASCHI**

I pistilli di zafferano non si possono utilizzare così come sono, ma vanno tenuti in infusione in acqua tiepida per 30 min. in modo che l'aroma abbia il tempo di espandersi.

Lo zafferano non ha soltanto un sapore inconfondibile, ma è anche ricco di proprietà, grazie soprattutto ai carotenoidi, composti coloranti particolarmente attivi nel contrastare l'azione dei radicali liberi prodotti dall'organismo e responsabili del processo di invecchiamento. La particolare **combinazione contenuta nello zafferano** stimola la produzione di endorfine (dopamina e serotonina) con effetti positivi sull'umore. Sarà per questo che già nell'antico Egitto questa spezia era amata e largamente adoperata per arricchire i piatti dei nobili. Prima di arrivare sulle nostre tavole, lo zafferano subisce una lunga e complessa lavorazione ancora tutta artigianale. Nel mese di settembre spuntano timidamente i primi fiori di *crocus sativo* che approssimativamente verso la metà di ottobre formano un vasto tappeto viola e rosso. Ed è allora che si parte con la raccolta fatta rigorosamente a mano e nelle prime ore del giorno, quando la rugiada del mattino schiude i **fiori viola dello zafferano** e i loro pistilli rossi sono pronti per essere staccati, quindi essiccati e infine sterilizzati in appositi forni. Il complesso lavoro necessario per raccogliere i fiori giustifica il prezzo del prodotto finito, compreso fra 20/25 euro al grammo per quello standard e 30/35 euro per quello biologico e quello riservato all'alta ristorazione (fonte Sole 24 ore). Non a caso lo zafferano vanta imitazioni in tutto il mondo. Per essere certi della qualità, è utile tenere d'occhio il prezzo: una cifra troppo bassa può segnalare l'impiego di spezie meno pregiate.

IN ITALIA PRODOTTI DOP

Il 90 per cento della produzione mondiale si trova in Iran, seguono India, Kashmir, Marocco, Grecia, Spagna e Italia, soprattutto Abruzzo e Sardegna. Proprio in queste due regioni dell'Italia centrale si coltivano varietà pregiate a Denominazione di Origine Protetta: **zafferano dell'Aquila e quello di Sardegna**.

I nutrienti

Nella tabella sono indicati i principali minerali e vitamine contenuti in 10 g di zafferano.

minerali	(mg/10g)
Potassio	17
Magnesio	2,6
Forforo	2,5
Calcio	11
Manganese	2,8
Ferro	1
vitamine	
C	8
B3 (Niacina)	1,4
B6 (Piridossina)	1

Scelta di qualità

Una polvere di colore rosso vivo, dal sapore accentuato e dal profumo intenso che assicura sempre un'ottima resa nella preparazione dei piatti. In confezione da 4 bustine, da 0,16 g ciascuna, in vendita a euro 5,26.

SOLTANTO il meglio

Dal lontano 1936 a tutela dei consumatori italiani esiste una legge (Regio Decreto n° 2217) che vieta di confezionare e commercializzare con il nome di "zafferano" qualunque cosa che non sia la parte superiore del fiore *crocus sativo*.

30 miliardi di FIORI

Corrispondono alle 200 tonnellate annue di produzione mondiale dello zafferano, di queste circa 600 chili sono prodotti in Italia.

0,16 grammi = 1 bustina

UN BULBO MITOLOGICO

Secondo la mitologia greca un bellissimo giovane di nome Crocus si innamorò di una ninfa, a sua volta amata dal dio Ermes e questi per gelosia trasformò il giovane rivale in un bulbo.

LE COMPONENTI PRINCIPALI OGNI 10 G

Lo zafferano è l'alimento percentualmente più ricco di carotenoidi: pigmenti vegetali antiossidanti e solubili in acqua, quindi facilmente assimilabili dall'organismo.

calorie	lipidi	proteine	carboidrati	fibre
31 Kcal	0,6 g	1,1 g	6,5 g	0,4 g

Hummus di ceci speziato

Per 4 persone

1 barattolo di ceci lessati (240 g sgocciolati) - 3 cucchiai di pasta di sesamo (tahina) - 3 cucchiai di succo di limone - 1/2 spicchio d'aglio (o intero, a piacere) - 1 bustina di zafferano - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Scola i ceci, conservando il liquido, e mettili nel recipiente del frullatore a immersione. Aggiungi il succo di limone, 4 cucchiai dell'acqua dei ceci, l'aglio, lo zafferano sciolto in 1 cucchiaio di acqua bollente, 1 cucchiaio d'olio, 2-3 pizzichi di sale e pepe.
Frulla fino a ottenere una crema molto morbida; se risulta troppo densa, aggiungi ancora un po' d'acqua dei ceci. Poi versa il composto in una ciotola, Incorpora la pasta di sesamo un cucchiaio per volta, mescolando fino a ottenere un composto uniforme, quindi regola di sale e e pepe. Copri e fai riposare l'hummus in frigorifero per almeno 3 ore prima di servirlo.

Muffin con zucchine e cipollotto

Per 14-16 pezzi

180 g di farina 0 - 80 g di grana padano grattugiato - 150 g di burro - 3 uova - 200 ml di latte - 2 bustine di zafferano - 1 cipollotto piccolo - 1 zucchina - 1 ciuffo di prezzemolo - 3 rametti di timo - 8 g di lievito in polvere per torte salate - 1 cucchiaino di zucchero - 2 bustine di zafferano - noce moscata - sale - pepe

Setaccia in una ciotola la farina con il lievito. Fondi il burro a pezzetti a bagnomaria o al microonde. Grattugia la zucchina a julienne, trita finemente la parte bianca del cipollotto e le erbe. Sciogli lo zafferano con un cucchiaio di latte bollente. Sbatti le uova in una ciotola con lo zucchero e 2-3 pizzichi di sale. Aggiungi il burro fuso e lo zafferano, poi incorpora la farina in 2-3 volte, alternandola al latte rimasto e mescolando fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungi il grana, la zucchina, il cipollotto e le erbe, poi regola sale, pepe e noce moscata. Disponi i pirottini di carta nell'apposito stampo da muffin e versaci il composto (se preferisci puoi utilizzare i pirottini monoporzione di silicone) e cuocili nel forno già caldo a 180°C per 20-25 minuti, fino a quando saranno ben dorati.

Gelato di mango e frutta secca

Per 6 pezzi

1 mango maturo (circa 300 g) - 50 ml di panna fresca - 1 bustina di zafferano - 300 g di latte condensato zuccherato - pistacchi, mandorle e anacardi spezzettati - stimmi di zafferano

Versa la panna in un pentolino e scaldala senza far bollire, poi unisci lo zafferano e mescola bene.
Lascia intiepidire leggermente poi incorpora il latte condensato. Pela il mango, elimina il nocciolo, taglia la polpa a pezzetti e frullala con il mixer a immersione fino a ottenere un purè omogeneo. Uniscilo poi al composto e amalgama con cura. Trasferisci il preparato in 6 stampini da gelato o bicchierini, mettili in freezer e fai raffreddare i gelati per almeno 8 ore. Toglili dal freezer 10 minuti prima di servirli, sformali e guarniscili a piacere con la frutta secca e stimmi di zafferano.

riciclo creativo fondi del caffè ANTI ZANZARE

I primi caldi scatenano la tradizionale "guerra alle zanzare" che ogni estate si combatte a colpi di candele alla citronella, piante di gerani sul balcone e zanzariere. Per evitare l'invasione dei fastidiosi insetti ci sono altri repellenti naturali, per esempio l'aroma del caffè che non è gradito agli insetti. Per prepararlo è sufficiente lasciare i **fondi di caffè** in un contenitore aperto per circa una settimana e poi spargerli nelle zone "a rischio". Anche **una ciotola con aceto di vino e fette di limone** lasciata sulla finestra è utile per tenere lontane le zanzare.

aria pulita con le ESSENZE NATURALI

Gli oli essenziali di **lavanda, rosmarino e tea tree oil** sono ideali per purificare gli ambienti, in particolare la cucina, perché svolgono un'azione antibatterica e antisettica. È sufficiente aggiungerne 5 gocce in mezzo litro d'acqua, trasferire la miscela in un contenitore spray e spruzzarla su mattonelle, fornelli e anche sulla spazzatura. L'aria della cucina sarà subito più fresca e più sana!

FAI DA TE candele AL LIMONE

Occorrente per 2 candele: 2 vasetti sferici oppure 1 limone, 2 stoppini cerati, 2 porta stoppino, 8 gocce di olio profumato al limone per candele, 400 g di cera di soia, 1 pastello a cera giallo.

La soia è meglio

A differenza della paraffina, che è uno scarto della lavorazione del petrolio, la cera di soia è naturale. Brucia lentamente e non diffonde sostanze nocive.

No alla plastica

Eliminare la plastica è un imperativo urgente per il bene del pianeta. Anche in cucina si può fare molto, sostituendo pellicole e contenitori di plastica con panni di cotone trattati con cera d'api. Lavabili, riutilizzabili e compostabili si trovano nei negozi di casalinghi.

step by step

1 Scegli se usare come contenitore per le candele due vasetti oppure direttamente un limone. In questo caso, prendine uno grande e dalla scorza spessa. Taglialo a metà e svuotalo della polpa con un coltellino. In un pentolino di acciaio dai bordi alti sciogli la cera di soia a bagnomaria e a fiamma bassa. Poi aggiungi un pastello a cera giallo sbriciolato e mescola per amalgamare fino a ottenere un colore giallo intenso e omogeneo.
2 Per profumare aggiungi alla cera colorata l'olio al limone per candele. Riempi i contenitori che hai scelto con la cera liquida versandola delicatamente fino a circa 2 cm dal bordo e lascia solidificare per 20 minuti circa.
3 Quando la cera è ancora morbida, pratica un foro con l'aiuto del porta stoppino e infila lo stoppino, facendo attenzione che sia perfettamente centrato, poi blocca la posizione dello stoppino con uno stecchino.
4 Lascia rassodare le candele a temperatura ambiente per 12 ore. Infine, raffreddale nel congelatore per almeno 10 minuti.
Le candele al limone sono pronte per profumare le tue notti estive.

SAPEVI CHE

Come si prepara la pelle al sole?

Tanta acqua e vitamine, in particolare il Beta-carotene. Il precursore della vitamina A che favorisce la produzione di melanina. Ne sono ricchi carote, peperoni, ciliegie, pesche e pomodori.

well-bred IL PANE CHE FA BENE

Se dal panettiere noti una pagnotta viola, sappi che è nata nei laboratori dell'Università di Pisa dall'impasto di tre super ingredienti: lievito madre per una lievitazione lenta e naturale, anti-ossidanti sotto forma di patate viola liofilizzate e pectine, sostanze contenute nella buccia della frutta che gli regalano una consistenza soffice e un gusto molto particolare.

CONSIGLI PER per un barbeque più salutare

Per proteggere gli alimenti dal calore falli marinare un'ora prima della cottura in olio d'oliva extravergine, vino rosso, aceto, limone, spezie ed erbe aromatiche. Ingredienti dal potere anti-ossidante che riducono la formazione di composti tossici. Poi, al momento di disporli sulle braci avvolgi gli alimenti marinati in fogli di alluminio, in modo da non esporli direttamente al calore. Per proteggere le verdure pelale solo dopo averle grigliate e non squamare il pesce prima della cottura. Infine, usa una griglia a maglie larghe disposta a circa 30-40 centimetri dal fuoco.

La spirulina non è UN'ALGA

Nota come "cibo degli astronauti" la spirulina contiene proteine, minerali e vitamine, come i legumi è adatta per integrare la dieta vegetariana. Nonostante il nome, non i tratta di un'alga, ma di un ciano-batterio dalla tipica forma a spirale. Prodotta in molti Paesi, compresa l'Italia, in natura cresce spontaneamente nei laghi dell'America centrale e dell'Africa, dove la temperatura dell'acqua resta costante fra 30 e 40 gradi. Ricca di Omega 3, la spirulina aiuta a ridurre il colesterolo cattivo (LDL) e a tenere sotto controllo la pressione sanguigna. Inoltre, svolge un'azione anti-ossidante e anti-infiammatoria. Si trova in commercio in forme diverse: in polvere, in fiocchi, tavolette o capsule. Quella in polvere si aggiunge a succhi di frutta, dolci, pasta fresca, insalate e salse. Al momento dell'acquisto, verifica la provenienza e, in ogni caso, scegli la spirulina biologica italiana.

Perché consumare l'avocado quando fa caldo

Povero di acqua, ma ricco di grassi l'avocado, pur essendo un frutto, in tavola va considerato come un grasso: insaturo e dunque "buono ", ma comunque calorico. Quindi, va benissimo aggiungerlo nelle insalate estive a condizione di ridurre l'olio. Questo frutto tropicale è prezioso nei mesi caldi perché - ricco di potassio, fosforo, minerali, anti-ossidanti e vitamine - contrasta efficacemente la perdita di minerali dell'organismo tipica delle giornate più afose. In realtà, non è corretto definirlo un frutto tropicale, da qualche anno infatti alcune delle 20 varietà di avocado si coltivano in Basilicata e in Sicilia. Per apprezzarlo al meglio è necessario che i frutti siano ben maturi, ma per fortuna il processo di maturazione non si ferma con la raccolta e, dopo averli acquistati, se li infili in un sacchetto di carta assieme a qualche mela arriveranno più velocemente a maturazione.

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

*Oggi in farmacia c'è **Dimalosio Complex** il **regolatore** dell'intestino.*

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.

Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex,** un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, *disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.*

Da ALCKAMED In Farmacia

LA SCUOLA di giallo

SOUFFLÉ FACILE AL FORMAGGIO

1 Gli ingredienti

Nonostante la sua fama di piatto difficile il soufflé al formaggio può essere realizzato in pochi passaggi anche dai cuochi meno esperti. Procurati 3 uova, 200 ml di latte, 40 g di burro, 30 g di grana padano, 50 g di farina e 50 g di emmentaler oppure, se preferisci un gusto più intenso, usa la stessa dose di scamorza.

2 Sul fuoco

Sciogli il burro in una casseruola e amalgama con la farina, incorpora il latte e, sempre mescolando, unisci anche il grana padano grattugiato e l'emmentaler a cubetti. Separa gli albumi dai tuorli e unisci questi ultimi al composto a base di latte. Mescola bene. Monta a neve gli albumi e incorporali delicatamente al composto.

3 In forno

Scalda il forno a 160°C. Distribuisci il composto in 4 stampi monoporzione imburrati, senza riempirli completamente. Adagia gli stampi in una teglia con due dita d'acqua calda e cuoci nel forno preriscaldato per 35 minuti. Servi i soufflé appena sfornati.

e in più...

STRACCI di pasta

Impastati con uova e farina integrale sono conditi con un ricco e saporito sugo di rana pescatrice. Il piatto giusto per accogliere la stagione delle vacanze

A CURA DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

Ingredienti

Per 4 persone
120 g di farina integrale
80 g di farina 00
2 uova
100 g di pomodori datterini
200 g di polpa di rana pescatrice
o coda di rospo
1 spicchio di aglio
1 scalogno
2 foglie di alloro
olio extravergine di oliva
sale e pepe

fai la pasta a mano

i segreti DELLA sfoglia

Tirare la sfoglia a mano è un'operazione antica. Anche se abbiamo a disposizione vari strumenti per questa operazione vale la pena di provare a trasformarsi in una "sfoglina". Per prima cosa infarina una spianatoia di legno, si usa il legno perché assicura una consistenza ruvida alla sfoglia. Prepara l'impasto secondo le indicazioni della ricetta e forma una palla, coprila e lascia risposare. Poi disponi la palla sulla spianatoia e inizia a schiacciarla con il matterello, lavorando dal centro dell'impasto verso l'esterno per formare un cerchio sempre più grande. Prosegui così fino a ottenere una sfoglia sottile.

1 Prepara l'impasto

Mescola le due farine e disponile a fontana sulla spianatoia. Versa le uova al centro, sala e sbattile con una forchetta. Incorpora la farina poca alla volta impastando con le mani fino a ottenere una massa liscia e compatta.

Lascia riposare

Per un risultato perfetto fai riposare l'impasto prima di stenderlo. Forma una palla, avvolgila in un canovaccio pulito o nella pellicola e lasciala coperta per almeno 10 minuti.

2 Ricava i triangolini

Con l'apposita macchina o con il matterello stendi la pasta per ottenere una sfoglia un pochino spessa, in modo che risulti ruvida e trattenga il condimento. Poi ritaglia dei triangoli irregolari aiutandoti con la rotella taglia pasta.

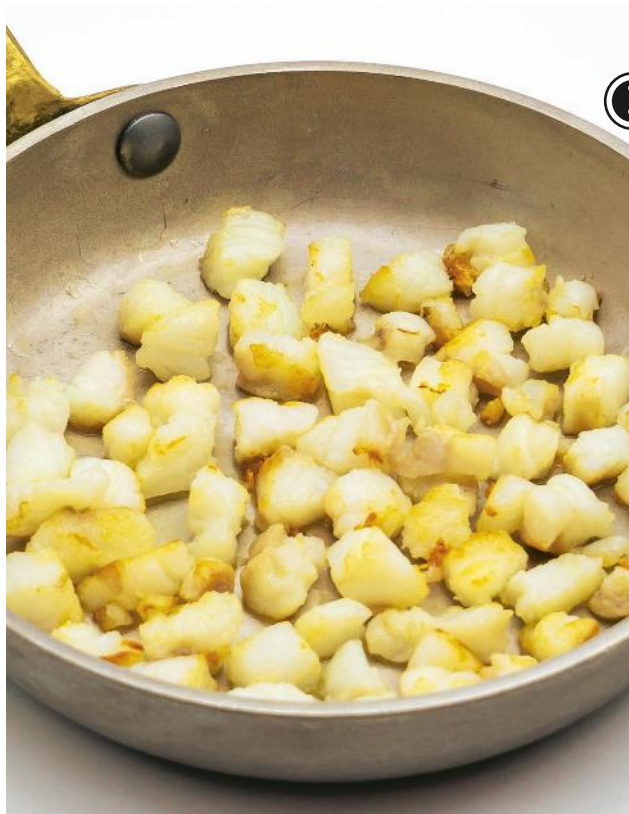
Gira pagina e segui la ricetta

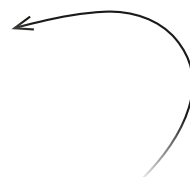
rana o rospo?

La rana pescatrice e la coda di rospo sono lo stesso identico pesce. Il primo termine si riferisce al pesce intero, mentre "coda di rospo" identifica lo stesso animale steso sul banco della pescheria, pulito e privato della testa. Rana o rospo che sia, questo è un prodotto ricercato per la sua polpa soda dal gusto delicato. In più, è privo di lische, ha soltanto una lunga spina centrale.

come

SI PULISCE

Incidi il pesce sotto la pancia e rimuovi le interiora. Fai un taglio sul dorso per eliminare la testa. Sciacqualo, incidi sotto la pelle all'altezza della pinna dorsale e togli la pelle tirandola verso la coda. Infine, ricava la polpa eliminando l'osso centrale.

3 Per il condimento

Taglia la polpa della rana pescatrice a cubetti di circa mezzo centimetro. In una padella scalda un filo d'olio con l'aglio. Poi eliminalo, aggiungi i cubetti di pesce e lascia cuocere fino a che risultano croccanti e dorati. Regola sale e pepe.

Usa la pinza

Per rosolare i cubetti di pesce da ogni lato girali con l'aiuto di una pinza da cucina, per non rischiare di sfaldarli.

Prepara la salsa 4

In un tegame con un filo di olio extravergine soffriggi lo scalogno pulito e tritato. Aggiungi i pomodori lavati e tagliati in quattro parti. Regola sale, pepe e fai cuocere a fiamma vivace per 5 minuti circa per addensare la salsa.

5 Aggiungi il pesce

Unisci alla salsa la dadolata di rana pescatrice già spadellata e le foglie di alloro. Copri con il coperchio e lascia cuocere per altri 5 minuti.

Fattore tempo

Per evitare che la pasta all'uovo risulti collosa è inutile aggiungere olio all'acqua di cottura. Meglio scolarla velocemente e servirla subito.

Lessa la pasta

Cuoci gli straccetti di pasta in abbondante acqua salata per 3 minuti e scolali. Condisci con il sugo di rana pescatrice e servi la pasta in una fondina aggiungendo solamente un filo di olio extravergine d'oliva a crudo.

6

la ricetta in più

Sugo di vongole e pomodoro

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti + 12 ore per spurgare le vongole
Cottura 15 minuti

1 kg di vongole veraci - 400 g di pomodorini pachino - 5 cucchiai di olio extravergine – 1 mazzetto di prezzemolo fresco - 2 spicchi d'aglio - acqua filtrata delle vongole - mezzo bicchiere di vino bianco secco - sale

Fai spurgare le vongole in acqua fredda salata per una notte poi sciacquale bene e mettile in una padella con 1 spicchio d'aglio. Lascia sfumare il vino bianco e copri con un coperchio. Fai cuocere per 2 minuti a fuoco vivace. Poi, scarta le conchiglie ancora chiuse. Elimina la metà dei gusci e filtra l'acqua delle vongole con un telo.
Lava i pomodorini tagliali a metà e saltali in una padella con lo spicchio d'aglio restante. Trita il prezzemolo e aggiungine una manciata al pomodoro. Cuoci per 10 minuti, poi schiaccia i pomodorini con la forchetta e aggiungi le vongole. Fai andare ancora per qualche minuto.
Fai bollire l'acqua per gli stracci, tuffali e lascia cuocere per il tempo necessario. Metti la padella con le vongole sul fuoco e fai cuocere dolcemente, scola la pasta e versala nella padella con le vongole. Manteca la pasta e, se serve, aggiungi 1 cucchiaio della loro acqua filtrata.

vitello TONNATO

Un secondo freddo impreziosito da una **salsa gustosa e cremosa.** Un classico senza tempo, che negli ultimi anni ha acquistato nuovo slancio grazie a presentazioni originali

Ingredienti

Per 4 persone
500 g di girello di vitello
100 ml di vino bianco
150 g di tonno sott'olio
3 filetti di acciughe sott'olio
2 uova
1 cucchiaio di capperi
1 rametto di rosmarino
1 gambo di sedano
2 foglie di alloro
succo di mezzo limone
aceto di vino bianco
olio extravergine di oliva
sale e pepe

1

Prepara la carne

Pulisci il girello di vitello eliminando con il coltello il grasso e il tessuto connettivo in eccesso che potrebbero indurire nel corso della cottura.

2

Lega l'arrosto

Dopo avere pulito bene la carne, procedi con la legatura formando una sorta di gabbia con lo spago da cucina.

3

In padella

Rosola bene la carne in una padella calda con l'olio e profuma con rosmarino, sedano e alloro, avendo cura di rigirarla in modo da colorire tutta la superficie. Così facendo, in cottura manterrà tutti i suoi succhi.

all'inizio ERA tanné

Il luogo di origine più probabile di questo piatto indica il Piemonte, e in particolare Cuneo, come città natale. Le prime notizie del piatto si hanno a partire dagli inizi del '700 e nella ricetta originale non c'era alcuna presenza di tonno. Molto probabilmente l'aggettivo "tonnato" nasce da un equivoco linguistico che ha portato con sé l'aggiunta del tonno nella ricetta... All'inizio il vitello era "tanné" che in piemontese significa "conciato" e che indicava il modo di cucinare proprio il vitello. Il tonno compare nella versione moderna della ricetta proposta da Pellegrino Artusi nel suo libro del 1891: "Scienza in cucina e l'arte di mangiar bene".

Gira pagina e segui la ricetta

Cuoci in forno 4

Dopo aver fatto rosolare la carne, trasferiscila in una teglia e lascia cuocere a 175 °C per 15 minuti circa.

Deglassa il fondo di cottura

Recupera il fondo di cottura dell'arrosto deglassandolo, cioè facendolo sciogliere nella teglia aggiungendo un liquido, in questo caso un bicchiere di vino bianco.

6

5

Prepara le uova

Metti a bollire una quantità di acqua sufficiente per cuocere 2 uova. Immergile appena bolle, avendo cura di non romperle. Cuocile per 8 minuti, poi scolale, raffreddale sotto l'acqua e sgusciale.

ANCHE COSÌ
la ricetta originale

Originariamente il vitello tonnato veniva cotto in casseruola dopo una lunga marinatura (almeno una notte) in un liquido composto da vino bianco, sedano, alloro, salvia e chiodo di garofano, che ricorda le marinature utilizzate per brasati e stracotti in Piemonte, la regione da cui proviene anche questa ricetta.

7 Prepara la salsa

Versa nel bicchiere del mixer il tonno sgocciolato, i tuorli rassodati, i capperi, il succo di limone, le acciughe, 2 cucchiai di olio e il fondo di cottura dell'arrosto. Frulla fino a ottenere una salsa liscia e omogenea.

la ricetta in più

Roast-beef sandwich

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti + riposo
Cottura 30 minuti

750 g di controfiletto di manzo - 2 rametti di rosmarino - 100 ml di vino - 2 cipolle rosse - 10 g di burro - 1 cucchiaio di zucchero di canna - 1 cucchiaio di aceto - 4 cetrioli sott'aceto - 8 fette di pancarrè - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Elimina dalla carne il grasso ed eventuali residui di tessuto connettivo. Legala e insaporiscila con il rosmarino, il sale e un pizzico di pepe. Fai rosolare l'arrosto in padella con un filo d'olio. Poi trasferiscilo in una teglia con poco olio e inforna a 170°C per 15 minuti. Irrora la carne con il vino e cuoci ancora per 15 minuti. **Spegni il forno** copri con un foglio di alluminio e fai riposare la carne per 30 minuti. Intanto prepara le cipolle. Puliscile, tagliale finemente e falle rosolare con un fiocchetto di burro. Quando saranno appassite aggiungi lo zucchero e sfuma con 1 cucchiaio di aceto. Taglia i cetrioli a fettine fini. **Scalda le fette** di pancarrè, farciscile con le cipolle caramellate, qualche fetta di roast-beef e fettine di cetriolo. Se ti piace, insaporisci il sandwich con senape o maionese.

A forma di roselline

Per dare alla carne la forma di piccoli fiori pratica in ogni fetta di arrosto un taglio, evitando di incidere la fetta completamente. Poi arrotola la carne attorno al dito per ottenere un bocciolo.

8 Completa e servi

Taglia il vitello a fette sottili e regolari, per un risultato perfetto usa l'affettatrice. Distribuisci le fette di carne nei piatti e decora con la salsa tonnata.

LA BAVARESE alla fragola

Un dessert versatile dalle mille fragranze, adatto a tutte le stagioni ma perfetto per l'estate

RICETTA DI **FEDERICA GABOARDI** IN CUCINA **MADALINA POMETESCU**
FOTO DI **GIAN MARCO FOLCOLINI**

Ingredienti

750 g di fragole
250 ml di latte
170 g di zucchero
3 tuorli
150 ml di panna
4 fogli di gelatina
2 cucchiai di succo di limone
1 bacca di vaniglia

1 Per la crema

Incidi la bacca di vaniglia nel senso della lunghezza, mettila in una casseruola insieme al latte e porta lentamente a ebollizione. Nel frattempo, in una seconda casseruola, lavora i tuorli insieme a 100 g di zucchero. Sempre mescolando e con l'aiuto del termometro porta la crema a 81°C.

Unisci la gelatina 2

Sposta la crema inglese dal fuoco e, quando è ancora calda, aggiungi la gelatina in fogli, precedentemente immersa in acqua fredda.

un po' di storia

da dolce a SALATO

Quando si parla di bavarese la mente corre immediatamente al semifreddo dolce alla frutta, e in pochi sanno invece che la bavarese si prepara anche salata. Alla crema inglese, che è alla base della bavarese classica, si sostituisce un composto di uova, panna e formaggio, che poi viene completato e aromatizzato con ingredienti salati, come verdure e formaggi. Molto gradita sulle tavole vegetariane e non, la bavarese di zucca e parmigiano.

3 Prepara la frutta

Lava 500 g di fragole, tagliale a pezzetti, mettile in una ciotola e aggiungi 20 g di zucchero. Frulla il tutto e incorpora alla crema inglese. Monta la panna e uniscila delicatamente al composto a base di crema e frutta. Versa il composto nello stampo e fai raffreddare in frigorifero per almeno 6 ore.

4 Fai la coulis e servi

Lava e taglia 250 g di fragole, mettile nel bicchiere frullatore e aggiungi 50 g di zucchero e il succo di limone. Frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Passa attraverso un colino a maglie fitte. Versa nel piatto un cucchiaio di coulis, Con la parte convessa dello stesso cucchiaio colpisci la coulis per ottenere l'effetto "spennellato", poi adagiavi sopra la bavarese.

preparo e **congelo**

DI FRANCESCO PARRAVICINI

passo a passo

PER SERVIRE
Metti le fette nel microonde con la funzione defrost per 4 minuti e scaldala 2 minuti, oppure inforna le fette private della pellicola in forno a 180°C per circa 20 minuti.

Quiche ai salumi

Preparazione **20 min**
Cottura **35 minuti**
Dosi per **6 persone**

220 g di burro - 380 g di farina - 60 ml di acqua - 500 ml di panna fresca - 3 uova - 150 g di grana padano grattugiato - 100 g di salumi a piacere (mortadella, prosciutto cotto, salame) - sale - pepe

1 Prepara la pasta brisé amalgamando il burro con metà della farina, aggiungi l'acqua e poi il resto della farina con un pizzico di sale. Forma un disco, avvolgilo nella pellicola e lascia riposare in frigorifero per 30 minuti circa. Versa la panna e le uova nel bicchiere del mixer a immersione, poi aggiungi il formaggio grattugiato e amalgama tutto, regola sale e pepe.
2 Stendi la pasta allo spessore di circa 3 mm in modo da formare un disco e fodera uno stampo del diametro di 24/26 cm già imburrato e infarinato, avendo cura di rifilare i bordi. Taglia i salumi a cubetti e disponili sul fondo di brisé.
3 Versa nello stampo anche il composto di uova e panna. Cuoci nel forno statico a 175 °C per 35 minuti. Togli dal forno e lascia raffreddare. Sforma la quiche, appoggiala su un piano e tagliala a fette. Avvolgi ogni fetta nella pellicola. Metti in freezer.

FOTO DI FRANCESCO CARUCCI

PER SERVIRE
Quando decidi di servire i cannelloni con ricotta e melanzane non hai da fare altro che infornare la teglia ancora congelata in forno a 200°C per 25 minuti.

Cannelloni ricotta e melanzana

Preparazione **30 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

300 g di farina di ceci - 1 litro di latte - 50 g di farina 00 - 5 uova - 300 g di ricotta - 100 g grana padano - 2 uova - 300 g di melanzane - 600 ml di panna - timo - olio extravergine - sale - pepe

1 In un ciotola unisci 1 litro di latte, la farina di ceci e la farina 00, mescola e unisci 4 uova e un pizzico di sale. Mescola tutto aiutandoti con un mixer a immersione. In una padella antiaderente ben calda, cuoci le crêpes da entrambi i lati e conservale in un piatto una sopra l'altra per non farle asciugare. Pela le melanzane, tagliale a cubetti di circa mezzo centimetro e cuocile in padella con un filo di olio per circa 6 minuti fino a quando non saranno rosolate e morbide, aggiusta di sale e pepe.

2 In una scodella mescola la ricotta con il grana e l'uovo restante, unisci le melanzane e mescola con cura.
3 Distribuisci il ripieno di ricotta e melanzane su ciascuna crêpe e poi arrotola per formare i cannelloni. Adagiali in una teglia di alluminio rettangolare in modo da non lasciare spazi liberi. Versa la panna in un tegamino e falla addensare fino a ridurla della metà. Guarnisci i cannelloni con la panna, copri con un foglio di alluminio e metti in freezer. I cannelloni così preparati si possono conservare per circa 6 mesi.

FOTO DI FRANCESCO CARUCCI

con la **pentola a pressione**

A CURA DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

Orzotto con verdure

Preparazione **15 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

250 g di orzo perlato - 800 g di brodo vegetale - 100 g di zucchine - 80 g di piselli - 100 g di fagiolini - 100 g di porro - 20 g di aneto fresco - 80 g di grana padano - olio extra vergine di oliva - sale - pepe

1 Sgrana i piselli, spunta i fagiolini e tagliali a pezzetti di mezzo centimetro, taglia la parte verde della zucchina a cubetti eliminando la parte bianca centrale e tieni da parte qualche strisciolina per decorare. Taglia il porro a pezzettini avendo cura di eliminare la parte esterna.

2 Versa l'olio extra vergine nella pentola a pressione, fai stufare dolcemente il porro fino a renderlo ben dorato, aggiungi l'orzo e tutte le altre verdure, allunga con il brodo vegetale oppure con la stessa quantità di acqua, regola sale e pepe. Chiudi con il coperchio a pressione e lascia cuocere per 10 minuti, fino a quando il liquido sarà del tutto assorbito e l'orzo cotto al dente.

3 Lascia riposare pochi minuti. Metti un cucchiaio di olio in una padella e salta rapidamente le striscioline di zucchina tenute da parte. Manteca l'orzotto con il grana, un filo di olio e da ultimo l'aneto fresco in modo che sprigioni il suo profumo.

passo a passo

1

FOTO DI FRANCESCO CARUCCI

LA COTTURA TRADIZIONALE

Prepara le verdure come indicato dalla ricetta. Stufa il porro in una casseruola, aggiungi l'orzo, versa poco alla volta il brodo e cuoci per circa 20 minuti. Versa anche le altre verdure e cuoci ancora per 10 minuti. Manteca con l'olio e il grana padano. Aggiungi l'aneto e servi caldo.

passo a passo

1

2

3

con il microonde

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

LA COTTURA TRADIZIONALE
Pulisci e taglia gli asparagi, quindi cuocili per pochi minuti in acqua bollente salata. Prepara la fonduta mettendo in un pentolino la panna, falla scaldare senza portarla a bollore, unisci il formaggio e l'uovo e mescola con cura per scioglierlo. Una volta cotti gli asparagi e preparata la fonduta procedi come da ricetta e servi gli asparagi condendoli con la fonduta.

Asparagi con fonduta

Preparazione **10 minuti**
Cottura **11 minuti**
Dosi per **4 persone**

800 g asparagi verdi - 180 ml di panna fresca - 350 g di casera stagionato - 1 tuorlo d'uovo - 20 g di olio extra vergine di oliva - 1 rametto di maggiorana fresca - sale - pepe

1 Lava gli asparagi, elimina la parte bassa fibrosa e, con un pelapatate, pulisci il gambo.
2 Taglia gli asparagi a metà per il lungo, posizionali in un piatto o in una pirofila da microonde, aggiungi un filo d'olio e un pochino di acqua, la maggiorana, sale e pepe, chiudi con la pellicola trasparente per microonde sigillando con cura. Cuoci al microonde alla massima potenza per 3 minuti. Gli asparagi dovranno risultare croccanti (raffreddandosi la pellicola farà un effetto "sottovuoto").
3 Metti la panna in una ciotola e scaldala nel microonde a 600 W circa, aggiungi il casera tagliato a piccoli pezzi e fallo sciogliere a potenza media per un paio di minuti. Controlla che il formaggio sia sciolto completamente e poi mescola di tanto in tanto per mantenere la fonduta morbida. Lascia riposare per 2 minuti, quindi incorpora il tuorlo dell'uovo. Togli la pellicola dal piatto degli asparagi e servili conditi con la fonduta che avrai lasciato intiepidire, insaporisci con la maggiorana fresca.

FOTO DI FRANCESCO CARUCCI

DI **MARIA CRISTINA FERRARI** RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

LO SAPEVI CHE...

IN PIEMONTE IL REALE È NOTO COME TENERONE

Il prezzo

Il costo al chilo del reale di manzo variada 8 a oltre 14 euro, nel caso di varietà pregiate come la Fassona piemontese.

reale di manzo

Il reale di manzo è un taglio della parte anteriore del bovino che corrisponde al collo dell'animale. Ed è il più ricercato tra quelli di seconda categoria perché la polpa è tenera, ma non molle, **né troppo magra, né troppo grassa** e ricca di succhi saporiti. Si tratta dunque di un taglio particolarmente versatile e assai più economico dei classici filetto e scamone, ma ugualmente succulento.

La parte del reale più vicina alla lombata è adatta per essere tagliata a fette e ricavarne bistecche molto simili alla costata. In generale, questo particolare taglio di manzo è consigliato per scaloppine, arrosti e lunghe cotture ma, **se ripulito con cura dal grasso e dal tessuto connettivo**, si presta bene per tagliata, battuta di carne e anche per hamburger.

FOTO DI FRANCESCO CARUCCI

COME si conserva

Dopo aver acquistato la carne di manzo dal macellaio, tamponala con carta assorbente per asciugarla e riponila in un contenitore chiuso e poi in frigorifero, dove si conserva per circa 3 giorni; fa eccezione la carne trita che è preferibile consumare entro 24 ore. Quando poi devi cuocerla, abbi l'accortezza di lasciarla prima a temperatura ambiente per almeno 30 minuti.

il taglio

Il reale di manzo è la parte più alta del collo, che confina con la lombata, con cui condivide alcune caratteristiche, soprattutto il gusto.

140

CALORIE PER ETTO

La carne ricavata dalla parte anteriore del bovino offre un basso apporto energetico e un alto contenuto proteico e di ferro. La carne rossa ha anche un notevole contenuto di colesterolo e trigliceridi. Per questo è meglio limitarne il consumo a non più di due volte a settimana.

Hamburger alla piemontese

Preparazione **15 minuti + riposo**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 panini da hamburger- 600 g di macinato di reale di manzo piemontese - 160 g di toma - 1 cipolla di Tropea - 1 cetriolo - 4 foglie di lattuga ricci - 2 pomodori cuore di bue - 20 g di zucchero di canna - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Metti la carne in una ciotola e condisci con olio, sale, pepe. Amalgama bene e lascia marinare per 10 minuti. Intanto monda la cipolla, tagliala a fettine e trasferisci tutto in una padella con 2 cucchiai di acqua. Lascia evaporare e spolvera con lo zucchero di canna. Fai caramellare e spegni il fuoco. **Dividi la carne** in quattro porzioni e dagli la forma dell'hamburger. Versa un filo d'olio in una padella e fai scaldare bene. Cuoci per circa 5-6 minuti, nel frattempo taglia la toma a fette e disponile sopra ciascun hamburger. Spegni il fuoco e copri la padella in modo che il formaggio si sciolga. Taglia a fette i pomodori e il cetriolo. **Taglia i panini da hamburger** e scaldali in una padella appena unta. Disponi su ciascuna panino una foglia di lattuga, il pomodoro a fette e l'hamburger ancora caldo. Completa con qualche fetta di cipolla e di cetriolo. Servi l'hamburger caldo.

Battuta di manzo al coltello

Preparazione **10 minuti**
Cottura **nessuna**
Dosi per **4 persone**

700 g di reale di manzo - 2 caprini - 1 vaschetta di germogli di porro - 2 scalogni - olio extravergine di oliva - senape dolce - sale - pepe

1

Preparazione della carne
Il reale di manzo è una carne mista. Per preparare la battuta devi prima di tutto pulire la carne, eliminando il grasso e il tessuto connettivo. Con un coltello grande e pesante, taglia il pezzo di manzo a striscioline e poi a cubetti piccoli. A questo punto, trita la carne, sempre con il coltello.

2

Trita gli scalogni finemente e aggiungili alla carne con olio, sale, pepe nero e un cucchiaio di senape. Amalgama bene tutti gli ingredienti.

3

Condisci i caprini con olio, sale e pepe, poi mescola con cura per amalgamare. Disponi la carne nei piatti con l'aiuto di un coppapasta e, senza toglierlo, aggiungi su ciascuna battuta un cucchiaio di caprino. Decora con i germogli. Togli il coppasta, insaporisci con pepe macinato e servi la battuta a temperatura ambiente.

dal mare in **pescheria**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

LO SAPEVI CHE...

IL PERIODO MIGLIORE PER PESCARE LE ALICI VA DA APRILE A NOVEMBRE

più gusto

Per esaltare il sapore di mare dei piatti pesce, aggiungi sempre un paio di filetti di acciughe da far sciogliere nel soffritto. Un condimento perfetto anche per le verdure: broccoli, cime di rapa e peperoni in particolare.

acciughe

Straordinariamente abbondanti nel Mediterraneo, le acciughe o alici sono identiche e appartengono alla famiglia degli *Engraulidi*. Oltreché nel Mediterraneo, vivono nel Mar Nero e nell'Oceano Atlantico. Rientrano nella categoria dei pesci azzurri, hanno un aspetto sottile e affusolato e in genere variano da 10 a 20 centimetri di lunghezza. Il colore è tendenzialmente grigio, con striature blu o verdi sul dorso. Nel linguaggio comune "alice" indica il pesce sfilettato e conservato sott'olio, mentre "acciuga" quello intero conservato sotto sale. Come tutti i pesci azzurri, apportano abbondanti proteine di ottima qualità, un elevato contenuto di minerali, soprattutto calcio e selenio. Le acciughe soddisfano inoltre il fabbisogno di acidi grassi Omega 3, utili nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

FOTO DI FRANCESCO CARUCCI

TRADIZIONE LIGURE sotto sale

La salatura è una tecnica antica di conservazione, molto diffusa in Liguria. Le acciughe sotto sale di questo territorio sono tra i pochi prodotti ittici italiani ad avere ottenuto l'Indicazione geografica protetta (Igp).

del Cantabrico

Le alici spagnole sono molto ricercate per la loro carne spessa, caratteristica dovuta alla temperatura gelida del Mar Cantabrico, e per la cura artigianale con cui vegono conservate sott'olio e sotto sale.

CALORIE

Sono quelle di 100 g di acciughe fresche, 128 calorie per le alici sotto sale, mentre sono 206 quelle del prodotto conservato sott'olio.

gourmet

Conservate in olio di semi biologico, le Dolci Rizzoli sono filetti di alici del Mar Cantabrico. Le trovi nel banco frigo a 4,49 euro.

Impanate e fritte

Preparazione **20 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

acciughe 500 g - uova 3 - pangrattato 100 g - farina 100 g - olio di semi di arachide - sale

Apri le acciughe a libro eliminando la testa e la lisca centrale senza staccare i due filetti e senza eliminare la coda. Sciacquale e stendile ad asciugare su fogli di carta assorbente da cucina. Apri le uova in una ciotola e sbattile con il sale.
Passa le acciughe prima nella farina, poi nelle uova, scolando bene l'eccesso, e infine nel pangrattato. Lascia raffreddare in frigorifero per almeno mezz'ora.
In una padella scalda l'olio fino a raggiungere 170°C, poi friggi le acciughe a fiamma vivace fino a che diventano dorate. Scolale su carta assorbente da cucina, sala e servile subito.

Nel club sandwich con zucchine e stracciatella

Preparazione **20 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

12 fette di pancarrè - 300 g di acciughe fresche - 200 g di stracciatella - 200 g di zucchine - 150 g di pomodori datterini - 50 g di pangrattato - olio extravergine di oliva - 20 g di dragoncello o cerfoglio fresco - peperoncino in polvere - sale - pepe

STEP BY STEP

1 Pulisci le acciughe eliminando la testa, eviscerale, sciacquale sotto l'acqua fredda corrente e asciugale bene. Ricava i filetti e passali nel pangrattato. Cuoci in una padella antiaderente ben calda con un filo di olio extravergine. Aggiungi sale, pepe, peperoncino e dragoncello.

2 Taglia sottilmente le zucchine nel senso della lunghezza e scottale brevemente in una padella rovente. Riduci i pomodori a fette e lasciali asciugare sopra un foglio di carta da cucina. Condisci la stracciatella con pepe e olio extravergine.

3 Tosta il pancarrè nel tostapane o sotto il grill e monta il club sandwich alternando strati di acciughe, pomodoro, zucchine, stracciatella e pane; fissalo con uno stecco da spiedino, pareggia i bordi con un coltello a sega, taglialo a triangolo e servilo appena confezionato.

Prodottto e realizzato da
Openeyes Film srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

"Una ricetta golosa che nobilita le cipolle, farcite con prosciutto cotto, parmigiano e timo. Arricchite da un pesto di noci e ricotta".

"Tengo sempre pronta una confezione di tigelle in casa per rispondere agli attacchi di fame. Anche in piena notte".

"La panzanella è la soluzione perfetta per i pranzi estivi in spiaggia. È pronta in un attimo, è fresca e piace a tutti".

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Maria Cristina Ferrari
Michela Burkhart
Daria Semina
Marilena Bergamaschi
Laura Tajoli

IN CUCINA
Stefania Gonzales
Francesco Parravicini
Madalina Pometescu
Aura Basso
Federica Gianelli
Federica Gaboardi
Alex Li Calzi
Roberta Montalto

FOTO
Gian Marco Folcolini
Francesco Carucci
Bruno Ruggiero
Giuseppe Pisacane

"Millefoglie di pasta oppure di verdure o ancora di pancake e frittatine. Non c'è limite alla fantasia quando hai voglia di mangiare bene".

"Ottima la millefoglie di salmone con pistacchi e pepe rosa. La preparo quando ho voglia di festeggiare".

NEL PROSSIMO numero IN EDICOLA IL 18 GIUGNO

30 modi PER DIRE FINGER FOOD

Blinis con gamberetti, mini savarin, mousse di patate con polpo e altre idee per un aperitivo estivo in terrazza

Pesce azzurro

Polpettine di alici con ketchup di pomodorini gialli, pizza con sardine, caserecce con pesto di salicornia e alici, sarde beccafico alla catanese

Pane e pomodoro

Immancabili protagonisti della dieta mediterranea declinati in tante ricette estive

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
Via Bianca di Savoia 12, Milano
PER COMUNICARE CON GIALLOZAFFERANO
rivista.giallozafferano@mondadori.it
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020